

TRAS EL VAPOR DE OLLAS: RECETARIOS NARRATIVOS CON CLAVE DE
RESISTENCIA

Esteban Hincapié Conde

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito para el
título de Estudios Literarios

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Ciencias Sociales

Pregrado en Estudios Literarios

Bogotá, 2024

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

PREGRADO EN ESTUDIOS LITERARIOS

RECTOR DE LA UNIVERSIDAD

Luis Fernando Múnera Congote, S.J.

DECANA ACADÉMICA

Juana María Marín Leoz

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE LITERATURA

Miguel Andrés Rocha Vivas

DIRECTORA DE LA CARRERA DE ESTUDIOS LITERARIOS

Pilar Consuelo Espitia Durán

DIRECTORA DEL TRABAJO DE GRADO

Liliana Ramírez Gómez

Artículo 23 de la resolución No. 13 de julio de 1946:

“La universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis, sólo velará porque no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica, y porque las tesis no contengan ataques o polémicas puramente personales, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

AGRADECIMIENTOS

Una gran y sentida gratitud por mi madre, por mi padre, por mi hermano. Gracias a ellos por la presencia, el cariño y el afecto. Gracias a mi abuela y a mis tías por el acontecimiento.

Gracias a los profesores y amigos, bienaventurados en este camino cruel y duro, que en compañía se hace más liviano y ameno. Muchas gracias.

Muchas gracias, sobre todo, a esas personas que abrieron las puertas de su cocina a este extraño, que me tuvieron infinita paciencia, que me acogieron como un hijo más. Mil y mil gracias por la caridad, el conocimiento, la devoción, los abrazos y, claro está, ¡Por esas comidas tan ricas!

Este proyecto de grado es por ustedes y para ustedes.

Muchas gracias.

Eternamente agradecido.

Tabla de contenido

Tabla de contenido	5
Introducción.....	6
Preguntas e indagaciones	8
Recetarios y literatura gastronómica en Colombia	12
Marco conceptual: Cocina, memoria, resistencia y diálogo	15
Las cocinas.....	16
Memoria.....	18
El fogón: un espacio de diálogo.....	20
La comida: “resistir no es aguantar”	24
Presentación trabajo de campo	27
Metodología.....	32
Justificación diálogos	33
Sobre las “marginalidades”	30
Entrevistas en la cocina	35
Descripción Artefacto	37
Limitaciones encontradas	40
Referentes Literarios y Artísticos	43
Reflexiones	46
Recetarios narrativos.....	50
Referencias	51
Bibliografía.....	53

*Era muy parecida a la cocina en que me obligaron a vivir en mi infancia;
al cuarto oscuro donde recibir los cuidados, la música,
los cantos y el dulcísimo hablar de las sirvientas indias y de los concertados.*

-José María Arguedas, *Los ríos profundos*

Introducción.

Cuando era pequeño, mi familia materna se ocultaba con ahínco tras las cortinas que separaban la cocina del comedor. Yo veía, con ojos grandes y hechizados, como por arte de magia salían mis tías y mi abuela con el almuerzo de los hombres y de los niños: con los pollos que habían sido bien alimentados en enero y servidos en diciembre, bien sazonados, guisados y porcionados; con tamales por las mañanas, patas de cerdo por las tardes y pan de reyes por las noches; tortas de zanahoria, ahuyama, banano o lo que estuviera en cosecha; caldos y cremas; jugos en leche o en agua, y en especial de zapote cuando el árbol de la casa daba sus frutos. Lo verdaderamente hechizante para mí era ver cómo entraban con tres cebollas y cuatro frutas en la mano y creaban todo un manjar a la salida de la cocina. Pero también veía ese lugar con recelo, pues los hombres no entraban allí, o simplemente cambiaban la bombona de gas o sacaban un poco de hielo de la nevera, pero nunca tocaban una olla. Era extraño pensar que hombres tan impresionables como lo son mis tíos, algunos en carrera política por la fascinación de lo público y uno que otro enlistado en la marina por el amor a la acción, pasaran desapercibidamente este hecho tan magnífico. Se sentaban a leer el periódico, mientras las mujeres aplicaban los saberes ancestrales y sus habilidades desarrolladas con pericia exacta; porcionaban la comida para adulto, mujer y niño; elegían adecuadamente el aguacate maduro para hoy y dejaban el más durito para el almuerzo del mañana; el orden en la mesa, la preparación y el sabor de las comidas; ellas sabían de antemano cuáles condimentos tendrían mayor protagonismo y, sobre todo, la estética que debía tener el plato.

Solo a los doce años pude entrar en el maravilloso y exquisito mundo de la cocina, pero siendo delegado a lavar los platos por parte de mi mamá, como si de subir escalones

o de un multinivel se tratara la cocina. Allí, al lado de la estufa, olía esencias, probaba especias, sentía el calor del vapor de las ollas, pero más allá de los sentidos, aprendía un nuevo lenguaje, un lenguaje basado en el chisme, el juego, el afecto, la metáfora, la memoria y la creación. Desde ese lenguaje poco a poco, como si del tejido de Penélope se tratase, iba tejiendo y destejiendo esa toga inmensa de saberes y chismeros, atando el nudo de la historia con el origen de una receta, desatando el prejuicio y la opinión, buscando los nimios hilos que me parecían verdad. Así, iba creando un lienzo inmenso de conocimiento. ¿Pasará este acontecimiento tan divino en otras cocinas y no solo en la familiar? ¿Cómo narrar desde y de este lugar lleno de acciones, formas y memorias compartidas?

La literatura no solo consiste en escritura y libros. La lectura también ocurre en los espacios que intervenimos o simplemente observamos. Por ello, como cada cocina tiene su historia y cada cocinero presente en ella crea y recrea una memoria, mi propósito con este proyecto fue visitar y participar en el hecho culinario con cuatro cocineras y cocineros, creando una narración y una forma de hacer culinaria. El presente trabajo de tesis presenta cuatro lienzos o cuatro recetarios narrativos, fundamentados en la abundancia literaria y emocional de las vivencias y prácticas culinarias. El primer recetario nombrado por su cocinero, Gerald, narra la relación entre memoria y territorio de una costa caribe dejada a temprana edad. A través de la preparación del “Mote e’ ñame”, Gerald mantiene vivo el recuerdo de su madre y resiste el olvido de su infancia caribe. El segundo recetario creado con la cocinera Helena, juega con el lenguaje poético y el lenguaje cotidiano para hacer una receta del día a día. Aunque se crea que lo único que “pega” con el arroz con coco sea el pescado, Helena mantiene el recuerdo de su abuela con su famoso “Guisado de la abuela” hecho con carne de res. Por medio de la elaboración de este guiso, rememora los cuentos de su abuelo, su infancia y reflexiona sobre los roles sociales actuales. Como la cocina no es algo netamente individual, el colectivo “La Cucharona Errante” se toma el parque para enseñarnos a cocinar. A través de su “Risoto con orellanas” las cocineras y los cocineros nos demuestran que la alimentación también es un lugar de resistencia, de toma de espacios públicos y un espacio completamente político. Por último, la cuarta receta tiene todo el sabor de la costa pacífica, donde se hace el único “Viche de Naidí” con la comunidad de Cocalito. A través de la preparación del Viche, las historias de Diana y Marlín narran las problemáticas que viven dentro de la

vereda, dándole fuerza y pasando por el corazón las memorias de sus seres queridos que desaparecieron o fueron asesinados en río Raposo. Por medio de la receta y la memoria se resiste la violencia y el olvido, aunque la semilla sea amarga y el naidí dulce.

A través de la intervención poética a estas entrevistas hechas en el espacio de la cocina (el corazón de este proyecto), se teje una colección de recetas que trasciende la simple guía o instrucción culinaria. Este enfoque busca entrelazar las narrativas, memorias, literaturas, chismes, etimologías y metáforas a menudo marginadas en los recetarios convencionales. Más allá de ser una simple amalgama de ingredientes, este proyecto reclama la cocina como un espacio político de resistencia y lucha. Al hacerlo, se explora cómo la memoria individual se convierte en memoria colectiva a través de las prácticas culinarias y cómo estas tradiciones y reflexiones son compartidas por medio de la charla. Al fusionar literatura y gastronomía, este trabajo rescata la trascendencia del conocimiento culinario como un vínculo vital entre el individuo y su entorno, revelando así su potencial como agente de conexión y cambio social.

Preguntas e indagaciones

“Lo más difícil es comenzar” decía mi madre cuando la pereza abundaba, y aunque en este proyecto no hubo más que emoción y pasión por probar comidas, lo más difícil fue el inicio. Elegí dividir el proyecto en dos partes, la primera el desarrollo de las entrevistas, la escogencia de las personas y las recetas. La segunda parte tiene en cuenta todo el proceso de creación de los recetarios.

Plantear una guía para las entrevistas fue un gran problema. Surgieron varias preguntas por el tema político y lo público, y cómo estas nociones se pueden conectar con lo culinario y lo individual, aunque el reto más importante era que “se presentara naturalmente” en las distintas entrevistas. ¿Cuáles elementos políticos surgen dentro de la cocina? ¿Cómo interpretar la cocina como un espacio político? Es así como el concepto “resistencia” surgió en la discusión. Dentro del desarrollo de las entrevistas, fue crucial entender la resistencia no como un “soportar” o un “tolerar”, sino más bien teniendo en cuenta dos definiciones, aunque sean contradictorias entre sí. La primera es oponerse con fuerza a la acción o violencia de otra acción. Las cocineras y los cocineros rechazaban y contrariaban distintos pensamientos de toda índole, un ejemplo, la resistencia y reflexión

frente a la destinación del espacio de la cocina como un espacio relegado al rol femenino y la cabida de lo masculino dentro de esta más allá de lo dominante. Explorar la resistencia desde una reflexión que se dio en el espacio culinario, a través de chismes o memorias que surgían al ver un objeto o en la simple pregunta de ¿Quién ayuda a cocinar? ¿Cómo se manifiestan los aspectos políticos en las experiencias y prácticas culinarias según las narrativas de los entrevistados? ¿Existen elementos de resistencia política o afirmación de identidad cultural en las recetas y prácticas culinarias compartidas durante las entrevistas? ¿Cómo se relacionan las decisiones alimentarias y culinarias de los entrevistados con sus valores políticos y sociales?

Por otra parte, la RAE sostiene la definición de resistencia como “el durar” de un objeto. Esta definición queda un poco corta al solo plantearla como un verbo para objetos, pues el durar también es parte de memorias, lugares, animales, recetas y personas. Entender esta relación entre resistencia y política desde la cocina fue un pilar fundamental en la investigación. También, esta definición permite hablar de una segunda noción importante dentro de este proyecto: la memoria. ¿Cómo influye la memoria individual en la forma en que se transmiten y recuerdan las recetas durante las entrevistas? ¿Se observan diferencias en la manera en que distintas personas evocan y comparten recuerdos relacionados con la cocina durante las entrevistas? ¿En qué medida la memoria afecta la autenticidad de las recetas transmitidas oralmente en comparación con recetas escritas? ¿Cómo se crea una memoria colectiva a partir de una memoria individual o una receta cotidiana? ¿Cómo se lleva de una memoria colectiva a la construcción de un patrimonio intangible (por su tradición oral) y alimentario?

Las cocinas no solo son espacios que cumplen una función automática de cocinar un alimento y servirlo, por el contrario, las cocinas son espacios llenos de memoria, recreación y diálogo. Al recrear la receta no solo dialogaba con Helena o Gerald, sino que hablaba con sus abuelos indirectamente, con sus maneras de cocinar y con los objetos que fueron heredados. La memoria colectiva en este contexto se refiere a la capacidad de las distintas comunidades y las personas para recordar, transmitir y preservar tradiciones, conocimientos y prácticas relacionadas con la alimentación y la cultura. La memoria en este sentido implica la retención (mantener vivo) y la transmisión de conocimientos que da forma a la identidad cultural y a la conexión entre las generaciones. Así como la

preservación de la memoria colectiva de las luchas y hechos pasados contribuye a fortalecer la identidad y la determinación de los pueblos, recordar y aprender de las experiencias permite a las comunidades resistir mejor las formas actuales de explotación y opresión. La memoria, en este contexto, se convierte en una herramienta para la construcción de la resistencia y la preservación de la dignidad de una comunidad. Es así como el alimento no solo toma un sentido fisiológico, sino que es toda una herramienta social que construye lazos más fuertes. Esto dio pie para preguntarme sobre el papel de la literatura dentro de la cocina: ¿Cómo se articula la memoria y lo literario? ¿Cuál es la función de los recetarios? ¿Podemos llegar a plantear una nueva noción de recetarios que trascienda un “único libro de instrucciones”?

Por último, si la cocina es el laboratorio donde se experimentan sabores, texturas y todo tipo de aromas, los estudios literarios son la ciencia que llega a descubrir estos espacios marginados. Una de las problemáticas de los recetarios actuales es la pérdida de contexto e historia de los platos que exponen. Los recetarios se ven reducidos a una simple lista de ingredientes o a una copia de recetarios franceses (como ese cierto complejo de inferioridad frente a lo europeo o lo extraño). ¿Qué es lo que salva a nuestra gastronomía colombiana escrita en un libro? ¿Lo narrativo traerá la solución a esta falta de sentido propio e identidad? ¿Cómo influyen los elementos narrativos en la forma en que se perciben, comparten y practican las recetas culinarias en los recetarios narrativos? ¿Cómo se construyen las narrativas en los recetarios? ¿Cómo afecta esto la experiencia del lector y la práctica culinaria?

Los recetarios narrativos son recetarios que priorizan los elementos narrativos dentro de la construcción de la receta. Al incorporar relatos y narrativas, se abre un espacio para conectar las recetas con la historia, la cultura y las experiencias personales, brindando una mayor profundidad y significado a la práctica culinaria. Pero estas historias que aparecen detrás de las recetas no solo contextualizan los platos, sino que también generan una conexión emocional con quienes las preparan. Estos elementos no solo proporcionan instrucciones, sino que enriquecen la experiencia culinaria al involucrar al lector en un viaje narrativo, compartiendo no solo cómo cocinar, sino por qué cocinar. Estas narrativas se construyen mediante la integración de relatos personales, historias familiares, tradiciones culturales y anécdotas relacionadas con las recetas. La selección

cuidadosa de palabras, la descripción de experiencias y la inclusión de detalles contextuales contribuyen a tejer una narrativa que va más allá de las instrucciones culinarias, dando vida a cada plato y otorgándole un significado más profundo.

Los recetarios tienen la obligación de ayudar a la creación de lazos sociales más fuertes que integren tanto a pueblos, comunidades, colectivos como individuos en la construcción de identidad, manteniendo la exaltación de la diversidad cultural que nos caracteriza como colombianos. Aunque una de las funciones de la comida sea fisiológica, es la literatura la que puede y llega a hacer del comer una cuestión simbólica, sensorial y social. Así como el trabajo de Germán Patiño Ossa en “Fogón de negros” (2007) es un “modelo de aproximación a cualquier gastronomía de cualquier región”, este proyecto se propone como un estudio creativo y poéticamente compuesto sobre la gastronomía y sobre el gran telar de relaciones intrínsecas y altamente significantes que reflejan la vida y las tensiones en la marginalidad cotidiana.

Destacar el valor de estas indagaciones es también destacar la importante labor de los estudios literarios y la literatura dentro de las ciencias sociales por varias razones que van más allá del mero entretenimiento. En el panorama de las disciplinas académicas como lo son las ciencias sociales, los estudios literarios no solo representan un campo de análisis profundo de la teoría y la crítica literaria, sino que también desempeñan un papel vital en la construcción y comprensión de la realidad social. Por otra parte, la literatura en su esencia más expansiva, va más allá de las páginas escritas en tinta; la expresión poética llega a ser un llamado a la acción, un eco de las experiencias humanas que resuena en las calles, los barrios y los pueblos y trasciende los límites de la academia. En suma, este proyecto se ve complementado por un análisis crítico y una creación poética, ofreciendo una lente única para examinar y participar activamente en la dinámica social. En este sentido, la investigación literaria no solo busca analizar las palabras escritas, sino también entender cómo la literatura se convierte en un catalizador para el cambio, un medio a través del cual se exploran y confrontan los desafíos de nuestro entorno social. Este enfoque no solo resalta la importancia de los estudios literarios en el ámbito académico, sino también el papel crucial de la literatura como fuerza motriz para la reflexión y la acción en el tejido mismo de la sociedad, planteando así, posiblemente, un recetario que haga reflexionar y llame a la acción para la creación de un mundo más digno.

Recetarios y literatura gastronómica en Colombia

Los primeros registros de recetarios colombianos existen desde mediados del siglo XIX. La persona que quisiera una tradicional changua, un buen sancocho de pescado o un succulento ajiaco tendría que buscar en otra parte, pues estos primeros recetarios no eran de comida autóctona sino adaptaciones de recetas europeas- en su mayoría francesas- con los ingredientes que se encontraban presentes en nuestra tierra. Pero ello no ha parado a los teóricos y críticos colombianos en la creación y difusión de proyectos editoriales que subsanen el hueco inmenso que ha dejado la falta de literatura culinaria autóctona. Uno de estos proyectos es la creación de la Biblioteca Básica de Comida Tradicional Colombiana (BBCTC) la cual tiene como objetivo “la revelación de la diversidad culinaria, la capacidad de integración de diferentes ingredientes y técnicas y la conexión latinoamericana para un “intercambio cada vez más fluido e interesante” (Garcés, 2014). La BBCTC funciona como una gran recopilación de grandes textos que han mostrado y descrito la gastronomía colombiana y otros tantos que reflexionan frente a las narraciones de dichos alimentos. Estos últimos comprenden una extensa variedad de literatura que ha venido replanteándose el lugar de la cocina en la narración y la narración dentro de la cocina, en palabras del propio director Germán Patiño Ossa, se aborda desde dos perspectivas: “la consideración de la cocina como un hecho social generador de cultura y el compendio de recetas que pueden considerarse propias de la experiencia de las cocineras y cocineros colombianos de las diferentes regiones del país.”(Patiño, 2014) En suma, la BBCTC propone un compendio de historia culinaria colombiana para conocer nuestra gastronomía, pues “el primer requisito para disfrutar del patrimonio cultural de la nación es conocerlo” (Patiño, 2014).

En el mismo margen de acción, surgen proyectos como el de Laura García Mera del 2014 titulado “Recetas y recetarios para la olla nacional: La construcción del proyecto culinario colombiano en el siglo XIX”. Este artículo es uno de los muchos que muestra la reflexión frente a los recetarios del siglo XIX escritos con un propósito político y educativo el cual privilegiaba la mirada y los platos europeos frente a la culinaria tradicional. Otro ejemplo de este tipo de proyectos es “Fogón de negros” escrito por Germán Patiño Ossa. Es descrito por Francisco Huerta como un “estudio documentado y

poéticamente compuesto sobre la gastronomía de una región al suroccidente colombiano, pero también tiene la capacidad de servir como modelo de aproximación en cualquier tipo de gastronomía Latinoamericana” (Patiño, 2007).

Estos diversos enfoques que se les da a los estudios literarios con respecto a los recetarios dan cuenta de diversas formas en las que se puede y se llegan a estudiar estas prácticas. Desde el enfoque feminista de Laura García (2014), se señala y se pone en cuestión la construcción de un proyecto de nación desde un centro masculino. Desde un enfoque poscolonial, se hace hincapié en los procesos coloniales que también atañen la cocina como espacio cultural, en los que los ojos imperiales siguen activos. Así, un mundo sin fin en el que se estudien los alimentos, las cocinas y las soberanías alimentarias, tan importantes hoy en día, se abre ante nuestros ojos. Dichos estudios son puntos de partida para crear narraciones culinarias más justas, más reflexivas y más dignas.

Levi-Strauss en su obra “Pensamiento salvaje” (1962) aborda la clasificación y organización de las prácticas culinarias y alimenticias en diversas culturas. Desde su enfoque estructuralista, busca identificar patrones y relaciones subyacentes en la diversidad de prácticas culturales. Lo que Levi-Strauss resalta y explora en la alimentación son las formas y cómo las reglas culinarias, como la combinación de ingredientes y técnicas de preparación, reflejan estructuras de pensamiento más amplias en las sociedades. Un ejemplo de esto es el análisis de cómo una cocina de una cultura determinada podría estructurarse en términos de oposiciones binarias, como crudo/cocido o fresco/fermentado. Estas categorías no solo se aplican a los alimentos, sino que también reflejan sistemas simbólicos más amplios presentes en los mitos y rituales de la sociedad. Aunque una crítica muy común frente a este trabajo sea la simplificación en exceso de la complejidad cultural, esta base teórica permite examinar cómo las prácticas culinarias reflejan y contribuyen a las estructuras de significado más amplias en las sociedades humanas.

Las “oposiciones binarias” se afirman en los recetarios narrativos, pues ideas como centro/marginalidad, cultura dominante/resistencia, o incluso ocio/elaboración pintan un panorama amplio frente al estudio de los recetarios, su lectura, difusión y sobre

todo su elaboración. Aunque este enfoque estructural es de gran ayuda para comprender los procesos de alimentación, literatura y cultura, es preciso que los estudios literarios trabajen en conjunto con otras áreas de conocimiento para una creación más rica y crítica frente a los recetarios. ¿Cómo se conceptualiza la narrativa en el contexto de la gastronomía? ¿Qué otras teorías y áreas de conocimiento podrían aplicarse al análisis de recetarios narrativos?

Desde una perspectiva antropológica, "The Omnivore's Dilemma" (2006) escrito por Michael Pollan explora las opciones alimenticias disponibles para los consumidores y sus consecuencias a nivel cultural, ambiental y personal. Los temas que aborda van desde el dilema del omnívoro (del dilema que enfrenta el omnívoro moderno al tener una amplia gama de alimentos disponibles, en el cual la elección de alimentos puede convertirse en una decisión moral y ética, dada la complejidad de las opciones y sus implicaciones para la salud personal y el medio ambiente) hasta la exploración de identidad en la conexión con la comida. Este estudio es importante para comprender que la alimentación y las recetas que elegimos digerir como escribir, leer o ver, van mucho más allá de un deseo.

Conectar los estudios antropológicos de Michael Pollan con los estudios literarios y las teorías narrativas puede enriquecer significativamente la creación y funcionalidad de recetarios. Entender la literatura como una rama integradora de conocimientos en el área de las ciencias sociales permite la creación de libros como "Fogón de negros", "Recetas y recetarios para la olla nacional: La construcción del proyecto culinario colombiano en el siglo XIX" o "Calor residual". Fomentar la creación de estos recetarios ayuda en la difusión de narrativas personales, ayuda a explorar la conexión de sus recetas con sus antecedentes culturales e inspira la creación de recetas que reflejen la diversidad de alimentos y técnicas culinarias en diferentes regiones y comunidades. Al fusionar los enfoques antropológicos, literarios y narrativos, se pueden crear recetarios que no solo proporcionen instrucciones culinarias, sino que también cuenten historias, celebren la diversidad cultural y destaquen la importancia de tomar decisiones alimenticias éticas. Esta conexión puede hacer que los recetarios sean herramientas poderosas para la preservación cultural, la reflexión ética y la experiencia sensorial. Pero según las teorías

culturales, ¿Cuál es la función de estos recetarios? ¿Cómo se entrelazan la cocina y la cultura en los recetarios narrativos?

Los recetarios narrativos, que incorporan perspectivas individuales, historias personales, y detalles sobre el origen de los alimentos, ofrecen funciones sociales y académicas significativas. Dentro de las funciones sociales encontramos que los recetarios narrativos funcionan como herramientas para preservar y transmitir la riqueza cultural de una comunidad al incorporar narrativas personales, anécdotas familiares y conexiones con la historia que ayudan a conservar tradiciones culinarias únicas. Por otra parte, el gobierno colombiano tiene el deber de fomentar la apreciación y celebración de la diversidad culinaria como parte de ese patrimonio cultural colombiano. Al destacar las historias y recetas de personas con diversas identidades culturales, se contribuye a un mayor entendimiento y respeto entre comunidades. Este reconocimiento y celebración de lo diverso en lo culinario facilita a su vez la creación de conexiones entre miembros de la comunidad. Compartir historias personales en torno a la comida puede fortalecer los lazos comunitarios, generando un sentido de pertenencia y compartiendo experiencias comunes. En definitiva, los recetarios ayudan en la política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia.

Marco conceptual: Cocina, memoria, resistencia y diálogo

La convergencia entre la resistencia, la memoria, la cocina y el diálogo despierta un fascinante mundo nuevo en la exploración de prácticas culinarias como expresiones cotidianas de identidad, política y cultura. Este marco conceptual se sumerge en las complejas intersecciones que emergen cuando la cocina se convierte en un escenario donde se gesta la resistencia, se preserva la memoria y se teje una narrativa literaria única. La resistencia, entendida no como mero soporte, sino como la oposición pujante frente a distintas acciones y pensamientos de una cultura impuesta, encuentra en la cocina su propio terreno de confrontación. ¿Cómo se manifiestan los aspectos políticos en las experiencias culinarias? ¿Qué papel juega la resistencia en la afirmación de identidades culturales a través de recetas compartidas? Este enfoque se funda en la premisa de que la

cocina no solo es un espacio para la preparación de alimentos, sino también un escenario donde se forjan relaciones sociales y se desafían normas establecidas. Al indagar en la memoria individual y colectiva, exploraremos cómo las recetas, más que simples instrucciones, se convierten en testigos del durar de objetos, lugares y personas, configurando así una memoria colectiva que se traduce en un patrimonio intangible alimentario. En este contexto, se destaca el rol crucial de la literatura gastronómica y los recetarios narrativos, que no solo enriquecen la experiencia culinaria, sino que también construyen puentes entre individuos, comunidades y una diversidad cultural que caracteriza a la sociedad. Este marco conceptual propone un viaje por los intrincados senderos donde la resistencia, la memoria, el diálogo y la cocina se entrelazan, ofreciendo una perspectiva única para comprender la complejidad y significado de las prácticas culinarias en el tejido social.

Las cocinas

Las cocinas no solo son espacios donde se preparan alimentos. Por el contrario, las cocinas son verdaderos centros de actividad cultural y social en todas las comunidades. Allí es donde las tradiciones culinarias se transmiten de generación en generación, donde las recetas familiares se conservan y se comparten, donde las costumbres y rituales relacionados con la alimentación se celebran. En este sentido, las cocinas se convierten en lugares de preservación de la herencia cultural, donde las historias, valores y sabores se mantienen vivos. Pese a ello, es interesante notar que muchas veces la forma en que se documentan estas prácticas culinarias en recetarios sigue una estructura y enfoque mecánico o a veces pasado de académico (como Larousse Gastronomique)¹. En lugar de capturar la riqueza de la vida cotidiana y la herencia cultural que reside en las cocinas, muchos recetarios tienden a simplificar el acto de cocinar y presentarlo de manera estandarizada o académica.

Esta actitud de reducir el hacer culinario a tan solo una mera lista de ingredientes y pasos de preparación despoja a la cocina de su inherente riqueza cultural, afectiva y

¹Este es un libro de referencia culinaria ampliamente respetado, pero algunos críticos pueden argumentar que es demasiado extenso y académico para la cocina cotidiana. Ofrece información detallada sobre ingredientes, técnicas y recetas, pero puede resultar abrumador para algunos.

política. La desatención a aspectos como lo son las narrativas personales, las memorias compartidas, las metáforas y sobre todo las identidades, relega al olvido las historias que rodean a la cocina y limita la experiencia culinaria a un proceso mecánico. Esta actitud no solo puede ser dañina para el arte culinario, sino también para el lector. El cocinar una receta con un alto grado de ritualización y de una fuerte carga afectiva, hace de las actividades culinarias lugares de felicidad, acción y compromiso.

Farb y Armelagos (1985) definen una cocina como “una estructura que incluye cuatro elementos: 1) un limitado número de alimentos seleccionados de entre los que ofrece el medio (por capacidad de acceso y utilización de energía); 2) el modo característico de preparar esos alimentos (cortados, asados, cocidos, hervidos, fritos, etc.); 3) el principio o los principios de condimentación tradicional del alimento base de cada conjunto social; y 4) la adopción de un conjunto de reglas relativas al status simbólico de los alimentos, el número de comidas diarias, que los alimentos se consuman individualmente o en grupo, etc.”(p.7). Si bien esta definición nutre de cierto modo las diversas dimensiones que afectan a la cocina a partir de lo “intangible” (como la étnica, la nacional, la regional, la social, etc.), el lugar tangible de los hogares no queda definido espacialmente. Gian-Paolo Biasin (1989) defiende el término cocina derivado de la palabra italiana *cucina* la cual se deriva del verbo (en Latin): “coquere “cocer”, y significa; (1) sitio, cuarto, equipado apropiadamente para la preparación y cocción de los alimentos; (2) amoblado y equipo con el que la cocina está dispuesta; (3) la estufa o los accesorios con platos para la cocción de la comida; (4) el acto de cocinar; (5) la forma en que la comida es preparada; (6) la comida en sí” (p.21).

Parece ser que la definición de Biasin reúne todas las nociones que se encuentran y se señalan en el acto o el arte de cocinar. Sin embargo, una de las definiciones que más me gusta de “la cocina” viene de la revista de diseño Allmilmö, *Cocinas de distinción* (1991) en la cual se describe a este espacio como “un espacio en el cual uno no escribe “VIDA” con letras más grandes que “trabajo”. Por ello una cocina, y por supuesto una cocina de hoy, debe reflejar ante todo el gozo de vivir de nuestra época. Una época en la que la estética es parte de la calidad de vida” (p.4). Carga en este concepto un presente que siempre es renegado al olvido. En ese presente no solo se cocina: se atienden llamadas; se mueve discretamente al perro con la rodilla; desaparece una tajada de maduro

en la boca que saborea; se habla con el acompañante o se mantiene en silencio si se está muy concentrado; se aprenden mañas y se olvidan otras; se enseña; se vive. Más adelante esta noción de tiempo presente que existe dentro de la cocina nos ayudará a entender mejor la fuerza del arte culinario en la formación de patrimonio nacional inmueble o, como lo define Marcelo Alvares (2006) en *(In) tangible*. Por ahora, se entiende que la cocina no es solo un espacio donde se alimenta, sino que tiene una carga social, cultural y política que va más allá de lo fisiológico.

Memoria

... mi mirada infantil había visto y memorizado acciones; mis sentidos habían conservado el recuerdo de sabores, olores, colores.

-Lucie Girard, *Hacer es comer*

En *En busca del tiempo perdido* (1914), una de las más célebres escenas que Proust escribe es la maravillosa escena de la magdalena. En ella el narrador toma una magdalena, la sumerge en su taza de té y prueba con una cuchara aquella asociación de sabores. Inmediatamente, la experiencia sensorial desencadena una intensa ola de recuerdos y emociones. Ese pequeño estímulo de sabor, lleva a una de las más grandes reflexiones en todo el libro:

¿De dónde podría venirme aquella alegría tan fuerte? Me daba cuenta de que iba unida al sabor del té y del bollo, pero le excedía en mucho, y no debía de ser de la misma naturaleza. ¿De dónde venía y qué significaba? ¿Cómo llegar a aprehenderlo? Bebo un segundo trago, que no me dice más que el primero; luego un tercero, que ya me dice un poco menos. Ya es hora de pararse, parece que la virtud del brebaje va aminorándose. Ya se ve claro que la verdad que yo busco no está en él, sino en mí. El brebaje la despertó, pero no sabe cuál es y lo único que puede hacer es repetir indefinidamente, pero cada vez con menos intensidad, ese testimonio que no sé interpretar y que quiero volver a pedirle dentro de un instante

y encontrar intacto a mi disposición para llegar a una aclaración decisiva. Dejo la taza y me vuelvo hacia mi alma. Ella es la que tiene que dar con la verdad. ¿Pero cómo? Grave incertidumbre ésta, cuando el alma se siente superada por sí misma, cuando ella, la que busca, es juntamente el país oscuro por donde ha de buscar, sin que le sirva para nada su bagaje. ¿Buscar? No sólo buscar, crear. (pag. 38) ².

Ese fenómeno experimentado, denominado “memoria involuntaria”, lo transporta de manera inmediata al pasado, avivando con intensidad los recuerdos de su infancia. De este modo, el acto de comer se convierte en un vínculo que nos conecta con nuestra historia personal y nos instiga a la reflexión. La memoria involuntaria explica cómo las experiencias sensoriales, como el sabor y el olor de ciertos alimentos, pueden desencadenar recuerdos y emociones del pasado de manera espontánea. Esta conexión entre la memoria y la experiencia gastronómica es parte de lo que hace que la comida tenga un poderoso impacto emocional y nostálgico en nuestras vidas. El narrador, en su búsqueda de respuestas, elige la comida como su objeto de estudio y transforma su alcoba en una suerte de laboratorio. Del mismo modo en que Proust presenta el paisaje de su investigación con esta escena, se puede llegar a ver la cocina como el laboratorio y la memoria (mezclada con narración) como el hecho que se apropia de dicho espacio.

Pierre Nora (1980) estudia los espacios como “lugares de memoria” y examina cómo las sociedades construyen y preservan su memoria colectiva a lo largo del tiempo. Dice que: “un lugar de memoria en todos los sentidos de la palabra va desde el objeto más material y concreto, posiblemente ubicado geográficamente, hasta el objeto más abstracto e intelectualmente construido” (p.9). Argumenta que existen "lugares de memoria" que actúan como anclajes simbólicos donde se almacenan y encarnan las memorias colectivas de una sociedad y aunque estos lugares pueden ser simplemente espacios físicos, también llegan a serlo símbolos, objetos, rituales o eventos que adquieren un significado cultural profundo, como lo es la cocina.

Los lugares de memoria desempeñan un papel crucial en la preservación y construcción de la identidad y memoria colectiva ya que son los lugares donde una

²Proust, M. (2013). *En búsqueda del tiempo perdido*.
<https://web.seducoahuila.gob.mx/biblioweb/upload/Proust,%20Marcel%20-%20En%20busca%20del%20tiempo%20%20I.pdf>

sociedad guarda sus recuerdos significativos, establece narrativas compartidas y articula su relación con el pasado (Nora, 1980). Esta dinámica espacio temporal que es señalada por Nora, donde se conecta el pasado en el instante presente, se manifiesta a través de la interacción constante con estos lugares simbólicos. La importancia de estos espacios de memoria radica en el desafío que plantean frente a “la historia oficial” y académica, ya que al proporcionar una forma de memoria más viva y experiencial (narrativa) se crean lazos sociales más fuertes y duraderos. Mientras que la historia tiende a enfocarse en hechos y cifras, los lugares de memoria encapsulan la conexión emocional y simbólica con el pasado (Nora, 1980). Estos lugares ayudan a dar sentido al pasado y construir un mejor y más incluyente futuro para las comunidades.

En el ámbito culinario, la memoria desempeña un papel igualmente crucial, sirviendo como un hilo conductor que une el pasado, el presente y el futuro a través de los sabores, aromas y tradiciones transmitidas de generación en generación. Al recordar las recetas familiares, los ingredientes específicos o las técnicas culinarias ancestrales, las personas no solo mantienen viva la herencia gastronómica, sino que también fortalecen los lazos familiares y comunitarios. La cocina se convierte en un lugar de memoria, donde cada plato cuenta una historia y cada bocado evoca emociones y recuerdos compartidos. Esta conexión con el pasado a través de la comida no solo enriquece nuestras experiencias sensoriales, sino que también nos ayuda a comprender nuestra identidad cultural y a construir puentes hacia un futuro más rico y diverso.

El fogón: un espacio de diálogo

En la antigua epopeya de Gilgamesh, considerada el poema épico más antiguo del mundo, los dioses deciden forjar una criatura única, mitad hombre y mitad animal, para ponerle fin a la arrogancia del rey Gilgamesh. Esta enigmática criatura recibe el nombre de Enkidu y posee una fuerza colosal que equipara a la del mismo rey. Su vida da un giro trascendental cuando se cruza con la sacerdotisa Shamhat, quien, con astucia y delicadeza, conquista su corazón y le imparte valiosos conocimientos sobre las costumbres cotidianas: cómo alimentarse, cómo vestirse y cómo comportarse en sociedad. Después de siete días de consumir el amor, Shamhat conduce a Enkidu a la ciudad de Uruk. Sin

embargo, su apariencia salvaje y su naturaleza mitad humana, mitad animal, provocan temor y recelo entre los habitantes de la ciudad. La tensión se mantiene hasta que, finalmente, Enkidu se sienta a compartir el alimento. Es en ese preciso instante, cuando el primer bocado es degustado y la primera copa de vino bebida, que el miedo de “las gentes” cede paso al diálogo y se acepta a Enkidu en la comunidad.³

Margaret Visser (1992) estudia en *The Rituals of Dinner* la interacción social que ocurre en la comida a través de distintas culturas y las divide en dos: comunicación no verbal y rituales de interacción. En el primero, Visser explora cómo la comida y la cena son formas de comunicación no verbal, donde la elección de alimentos, la etiqueta en la mesa y los gestos expresan significados que van más allá de las palabras. Por otra parte, entiende los rituales de interacción en torno a la comida, como la manera en que se sirve la comida o la participación en conversaciones durante la comida, se consideran formas de diálogo cultural y social (Visser, 1992). A las primeras personas que se les sirve en la mesa (en algunas culturas; mujeres, niños y enfermos; en la mayoría de sociedades; hombre adulto, niño y mujer), cuánta comida se le sirve a cada uno, los platos que se eligen y la forma en que se dispone el plato son algunos ejemplos de los cuales se estudia el comportamiento social en la mesa.

Si bien *The Rituals of Dinner* destaca la importancia de los rituales alimentarios como componentes fundamentales de la cultura y la sociedad, pues es en torno a la comida que se construyen nociones de identidad y la cohesión social, se debe resaltar la cocina como un medio de diálogo entre individuos y comunidades. Pero, ¿por qué es importante el diálogo en la cocina?

“Gracias a estas experiencias entendí que la conversación es un lugar de pedagogía potencial. Cuando las personas se sientan juntas a la hora de comer, pertenezcan a una clase diferente o no, existe la posibilidad de compartir una conversación” (hooks y Hall, 2020, p. 24). El diálogo entre bell hooks y Stuart Hall, titulado *Funk sin límites* (2020), abre con un tema muy interesante. Hooks propone “la conversación” (o el diálogo) como un lugar de aprendizaje, a lo que Hall responde con un sentimiento un poco triste que le produce el no poder hablar con su hija cuando llega a

³ La *Epopéya de Gilgamesh* o el *Poema de Gilgamesh* (2500-2000 a. C).

casa: “¿Cómo se entiende esto cuando estás hambriento de narraciones? Cuando llego a casa por la noche, quiero que Catherine me hable sobre su día, cuáles fueron las pequeñas cosas que le animaron...No solo estoy interesado en las grandes cosas de la vida.” (p. 21). A diferencia de conferencias o reuniones, la conversación se ocupa de varios aspectos a la vez, lo que Hall señala como “lo dinámico” o “la fluidez” de la conversación. Puede transgredir los límites de la decencia, ir a lo profundo o quedarse en lo superfluo, divagar o ser rígida en una opinión; puede moverse por los diversos límites de la experiencia. Además, ambos autores añaden (como si las especias y condimentos fueran conceptos y la receta principal fuera el diálogo) a la definición de “conversación”, diversos valores que surgen a partir de la experiencia: una potencialidad pedagógica, un intercambio no jerárquico y, sobre todo, la implicación de abrir otras posibilidades.

La potencialidad pedagógica a la que se refieren hooks y Hall ha sido planteada por diversos autores a través del tiempo. Uno de los pedagogos más reconocidos en tratar el diálogo como un método de enseñanza fue Paulo Freire (2005). En *Pedagogía del oprimido* Freire propone un modelo de educación dialogada y participativa en la que profesores y estudiantes (aunque Freire prefiere los términos “educador” y “educando”) participan activamente en un proceso de aprendizaje mutuo. El diálogo como una herramienta educativa también se relaciona con el intercambio de conocimiento de un modo no jerárquico, pues Freire se opone a la tradicional “transmisión unilateral de conocimiento” y propone un proceso de co-indagación, donde ambas partes se involucran en un diálogo significativo (Freire,2005).

El intercambio no jerárquico o entre iguales retoma la idea de la “dialogicidad como práctica de libertad” de Freire (2005). Al explicar el modelo unilateral de conocimiento, Freire retoma la idea de Hegel sobre la “Dialéctica del amo y el esclavo”, donde en un momento de indistinción entre dos hombres, el “amo” es quien valora más su libertad que su vida y el esclavo elige su vida por encima de la libertad, dando así la dominación del primer hombre sobre el otro. El esclavo se constituye como servidor (las practicas, los haceres y las técnicas que debe saber para servir como lo es el cocinar) y el amo se “reduce” a ser servido (disfruta de las prácticas del otro, pues es el que bebe, el

que come y el que despilfarra)⁴. En el aprendizaje mutuo y en la conversación, tanto el educador como el educando (en el texto de Hook y Hall se puede comparar con las nociones de épocas)⁵ son agentes activos en la construcción del conocimiento. Freire argumentaba que el educador no debería imponer su visión del mundo, sino facilitar un espacio donde los estudiantes puedan explorar críticamente su realidad.

Para finalizar, al hablar hooks sobre la implicación de abrir otras posibilidades, hace énfasis en los modelos feministas que quedaron estancados cuando se abrió la “posibilidad de los estudios culturales” (hooks y Hall, 2020, p. 29). Para que exista un verdadero diálogo es necesario la apertura de mentes, pues de nada sirve tener un mundo de ideas si la mente está cerrada o se aferra a una sola forma de ver el mundo, como aquel marinero que murió ahogado en un pequeño lago por andar con los ojos cerrados sujetando el mástil. Freire introduce el concepto de "concientización", que implica una toma de conciencia crítica de la realidad social y la participación activa en la transformación de esa realidad. El diálogo es esencial para este proceso, ya que permite a los individuos comprender su situación y desarrollar la capacidad de acción.

El diálogo es un encuentro con el otro, pero también es un encuentro de uno mismo con su modo de hacer, un reconocimiento de nuestra práctica, de nuestras memorias, de nuestras costumbres. Allí se niega el tiempo, se conecta el pasado con el presente inmediato, se reescribe y se reteje la historia ya contada. El diálogo, en su esencia más rica y dinámica, se erige como un vehículo fundamental para la exploración y comprensión de las ciencias sociales. Considerado no solo como un medio de comunicación, sino como una herramienta activa para construir significado, el diálogo emerge como un proceso bidireccional donde las voces individuales se entrelazan para formar un tapiz complejo de perspectivas. En este contexto, el diálogo se convierte en una poderosa metodología de investigación, permitiendo la interacción directa con sujetos de estudio y facilitando la inmersión en las narrativas que configuran sus vidas y experiencias. La práctica del diálogo no solo abre espacios para la expresión individual, sino que también fomenta la creación colectiva de conocimiento, proporcionando una

⁴ Freire compara al amo con la figura de animalidad, pues no conoce la técnica y se ve reducido a sus más primitivos deseos, mientras que el esclavo se humaniza en todos los aspectos.

⁵ En Hook y Hall, los autores se enfrentan a la misma pregunta, sin embargo no son educador y educando sino pensadores “antiguos” y pensadores jóvenes. (p.24-27)

lente única para abordar la complejidad de las interacciones sociales, las tensiones culturales y las dinámicas humanas que constituyen el núcleo de las ciencias sociales. En este sentido, el diálogo se revela como una puerta abierta hacia la comprensión profunda de las realidades sociales, ofreciendo un terreno fecundo donde se cosechan los matices y las perspectivas que enriquecen la investigación en estas disciplinas.

La comida: “resistir no es aguantar”

En Latinoamérica, la resistencia ha trascendido más allá de confrontaciones ideológicas o el uso de armas; también ha sido una batalla arraigada en la alimentación. El mito quechua sobre el origen de la papa relata la historia de los Sapallas, un pueblo reconocido por su carácter pacífico que fue subyugado por los Karis, un grupo vecino seducido por las riquezas naturales de la región. La resistencia inicial fue mínima y los Sapallos vivieron como esclavos durante años. Choque, uno de los últimos descendientes de la nobleza Sapalla, suplicó a los dioses por justicia.

Conmovidos por su valentía y perseverancia, los dioses le señalaron el lugar donde encontrar semillas de una planta desconocida para los hombres. Siguiendo las indicaciones del dios Pachacamac, Choque sembró las semillas que le habían sido dadas y, tras unos meses, la planta comenzó a brotar. Los Karis, ansiosos por probar las hojas y los frutos de esta exótica planta, resultaron envenenados y enfermos al consumirla. Los Sapallos, hambreados y debilitados por la falta de alimento, exploraron el terreno donde crecieron las semillas y descubrieron grandes y fabulosos tubérculos que los Karis pasaron por alto. Al cocinarlos y consumirlos, obtuvieron la energía necesaria para rebelarse y poner fin a la opresión de los invasores. Hoy en día, la papa es venerada como un tubérculo sagrado de los dioses, un símbolo arraigado en la historia de resistencia y liberación de un pueblo que encontró en la tierra y su cosecha la fuerza para superar la adversidad.⁶

En *Stuffed and Starved: The Hidden Battle for the World Food System*, Raj Patel (2012) habla sobre los problemas de la producción, distribución y alimentación que existe en el mundo diciendo: “The food system is a battlefield” y explica “ there is a fistful of

⁶ Mito quechua.

organizations not only fighting against this food system, and sometimes dying in protest, but building alternatives to it, and living in dignity”(p.15). Patel examina críticamente el sistema alimentario mundial, destacando las desigualdades y las luchas relacionadas con la producción y distribución de alimentos. Demuestra a su vez, la problemática abismal que existe en la distribución equitativa de la economía alimentaria para campesinos y consumidores, donde las grandes compañías tienen el monopolio de la alimentación. ¿Por qué algunas comunidades en el mundo sufren de hambre mientras otras enfrentan problemas de obesidad? La respuesta puede hallarse en la política global de alimentos, pues las decisiones políticas y económicas a nivel global afectan directamente a las comunidades locales en términos de acceso a alimentos nutritivos y asequibles (Patel, 2012). ¿Cuáles son las alternativas que tenemos para resistir los desafíos de las políticas alimentarias? Principalmente, el apoyo a la economía alimentaria local pueden ser una forma de resistencia política. Al elegir conscientemente alimentos producidos de manera sostenible o ética, las personas pueden desafiar las prácticas alimentarias industrializadas y apoyar modelos más justos. Sin embargo de nada sirve cambiar las elecciones si no se cambian las narrativas convencionales en torno a la alimentación. Al proporcionar una crítica poderosa a las narrativas convencionales sobre la producción de alimentos, el comercio y la seguridad alimentaria, el autor se cuestiona las estructuras de poder que perpetúan la desigualdad (Patel, 2012). Al cambiar las narrativas alimentarias se carga de significado de los alimentos y se resignifican los espacios donde son hechos; la practica alimentaria es un acto de resistencia.

Desde Latinoamérica, los actos de resistencia alimentaria han influido a nivel global, no solo desde lo gastronómico sino también desde lo literario. En 1928, Oswald de Andrade publicaría el manifiesto Antropófago, dando comienzo a una vanguardia desde Latinoamérica y para Brasil. Este “canibalismo cultural” se entiende desde un contexto donde Brasil estaba luchando contra las influencias culturales coloniales y buscaba afirmar su identidad nacional. Se oponía a la idea de que la cultura brasileña debía imitar ciegamente los estándares culturales europeos y abogaba por una expresión cultural auténtica y liberadora. Estas ideas inspiraron a bell hooks en 2016 a escribir el texto *Eating the Other: Desire and Resistance* donde explora cómo la comida y la cultura culinaria se han convertido en formas de "consumir al otro" en el contexto de las diferencias raciales y culturales. La critica frente al colonialismo y al consumo cultural

que hace hooks frente a las practicas alimentarias consiste en una mirada llena de “nostalgia imperial”⁷, donde ciertos alimentos y estilos de cocina se consumen como "exóticos" o "diferentes", perpetuando dinámicas de poder (hooks, 2016). Llega a una conclusión similar a la de Patel, donde el verdadero desafío son las narrativas colonizadoras. El esfuerzo debe estar encaminado a resistir las narrativas colonizadoras a través de la elección consciente de la comida que afirme sus identidades a través de elecciones alimentarias que honren sus propias tradiciones (hooks, 2016). Estos autores ofrecen perspectivas valiosas sobre cómo la comida está intrínsecamente vinculada a cuestiones de poder, resistencia y justicia social a nivel global y cultural, sin embargo no solo resistimos a las normas sociales, al imperialismo o al cambio de época.

En nuestro sur, una de las frutas que más se consume a nivel alimentario y a nivel literario es la guayaba, por su característico olor y dulzor. En la mayoría de pueblos latinoamericanos esta fruta produce *saudade*, una palabra del portugués que no tiene traducción exacta pero que significa la añoranza que habita en el cuerpo, pero principalmente en la boca. En su libro *Cartas a Sebastián para que no me olvide* (1988), Orlando Araujo describe perfecta y bellamente este sentimiento: “Muerdes una guayaba y se te viene el mundo encima: todo lo que fuiste cuando las comías, todo lo que eres cuando no las comes. La guayaba es una infancia de pájaro y de ríos” (p. 17).

DaMatta (1987), autor brasileño, especifica que la: “comida no es sólo una sustancia alimenticia, sino también un modo, un estilo y una manera de alimentarse. Y el modo de comer define no sólo aquello que es ingerido sino también a aquel que ingiere” (p.22). La frase “eres lo que comes” se hace explícita en los estudios de DaMatta y la vanguardia antropofágica. La resistencia ocurre en el hecho de elegir lo que comemos (Patel, 2012). Si bien resistimos al imperialismo alimentario, al exotismo cuando hacemos nuestras comidas en la cotidianidad o simplemente al hambre de una tarde, también, Como las mujeres del colectivo *Las rastreadoras del fuerte* (2018) resisten preparando los platillos favoritos de sus seres desaparecidos, por medio de la comida resistimos la tristeza, el olvido y la soledad.

⁷ Rosaldo, R. (1989). *Culture and Truth*. Define a la “nostalgia imperialista como: “nostalgia, often found under imperialism, where people mourn the passing of what they themselves have transformed” or as “a process of yearning for what one has destroyed that is a form of mystification”

Se resiste a la tristeza cuando cocinamos para otros o con la memoria de nuestros invitados en mente; a las soledades así cocinemos para uno, pues nos tenemos a nosotros mismos; se resiste a esas “inteligencias inmemoriales”, a esas lejanías de las que olvidamos su origen; la monotonía y el aburrimiento de la vida; a la modernidad fugaz y destellante; se resiste la desterritorialización y a las practicas desiguales de género; se resiste al peso de ser humanos.

Presentación trabajo de campo

En el corazón de mi investigación, me embarqué en un apasionante trabajo de campo que trasciende las tradicionales barreras académicas. Este proceso comenzó con un sencillo gesto: la pregunta. Al acercarme a las personas que se convirtieron en el foco de mi interés, no solo les pedí permiso para dialogar sobre sus experiencias culinarias, sino que también propuse una conexión más íntima: cocinar juntos. Esta invitación se transformó en un portal hacia un espacio compartido, donde las historias se entretejieron con los ingredientes y los aromas. Al sumergirme en la acción de cocinar junto a mis participantes, no solo estaba explorando recetas y técnicas culinarias, sino también construyendo un diálogo auténtico desde la cocina. La experiencia trascendió la mera observación, convirtiéndose en un viaje compartido que permitió la apertura de historias personales, reflexiones políticas y memorias arraigadas en cada gesto culinario. Este enfoque de trabajo de campo no solo reveló la riqueza de la cocina como un espacio simbólico, sino que también subrayó el poder transformador del diálogo íntimo, tejido a través de las prácticas culinarias, como una forma única de indagar en las complejidades sociales y culturales.

El primer recetario se llevó a cabo en Fusagasugá, en la cocina del primer cocinero Gerald Hincapié. Al ser un familiar cercano, reconocí desde muy pequeño una historia de añoranza y rememoración de la costa caribe. Con su familia se marcharon a muy temprana edad de la ciudad de Barranquilla a Bogotá, donde los recibieron con miradas de extrañeza por su forma de vestir y su acento al hablar. Al crecer, Gerald se mudó a Fusagasugá para vivir con su esposo y tener una vida tranquila, cocinando los alimentos que su madre solía

preparar. De Barranquilla a Fusagasugá existen más de mil kilómetros de distancia que se acentúa no solo en las condiciones climáticas tan diversas, sino en las distintas culturas, tradiciones y relaciones que se tejen. El clima cambia la forma de ver y relacionarse con el otro, pero también cambia la disponibilidad de los recursos alimentarios. Gerald hace hincapié en la escasez de platos que se siente en Fusagasugá, pues en la costa sentía una diversidad de gastronomías en la reunión de culturas en cada plato. Recuerda también la familiaridad con sus vecinos, las recetas y dichos de su madre, Conchita, y lo difícil que fue el tránsito de la costa a la capital. Esta historia, la historia y memorias de sus hermanos, su padre y su madre, surgieron a partir del diálogo en la cocina.

Para el segundo recetario, se dio la oportunidad de viajar a la costa caribe, específicamente a Coveñas, Sucre. Allí conocí a Helena Murillo, una mujer que abrió su propio restaurante en la vía principal y cocinaba almuerzos para todo el mundo. Establecí una amistad con Helena, quien un día accedió a invitarme a cocinar en su cocina. Helena es oriunda de una vereda pequeña a las afueras de Montería y, después de muchas vueltas que da la vida, iría a parar en Coveñas para fundar su restaurante en el 2010. Su infancia y el tema de género, fue lo que más recogió en la conversación que tuvimos en la cocina: rescataba los cuentos e historias que su abuelo les contaba ella y sus hermanos por las noches, pero recuerda que su carácter serio y fuerte le daba miedo. De su abuela recordaba la comida, como ella le enseñó a cocinar, no por gusto sino por una “obligación de ser mujer”. Si bien este reconocimiento de la cocina como un espacio impuesto es conflictivo para Helena, también reconoce el carácter de espacio propio en esta, pues era “un espacio donde mi abuela y yo escapábamos del trabajo en el monte y del mundo masculino”. Volviendo a la actualidad, Helena se siente orgullosa de su restaurante y gusta mucho de la idea de sacar un recetario para exponerlo allí.

En Bogotá existen muchos movimientos sociales relacionados a los actos alimenticios, entre estos se encuentran las llamadas “ollas comunitarias”, que son, en resumidas cuentas, la reunión de un grupo de personas (vecinos, amigos o estudiantes) para cocinar a varias manos. La Cucharona Errante es uno de los muchos colectivos que están activos en la ciudad de Bogotá. El 8 de octubre tuve mi primer encuentro con el colectivo en el barrio Sosiego. Allí, estaban cocinando para celebrar un año de

recuperación del corredor “La Chuma”, una pequeña calle que hacía sentir insegura a la comunidad. Por medio de labores sociales e intervención de los vecinos, esta calle se transformó en un huerto urbano y un espacio de reunión para talleres, mingas, grafitis y distintos proyectos comunales. Conocí a Miguel y a Melodía aquel día. Ellos le habían dado origen y su sabor a la olla vegana. Comenzamos a hablar de los inicios de la olla vegana en la movilización estudiantil del 2020, y cómo comenzaron esta olla a falta de ollas veganas. Son estudiantes, artistas y cocineros apasionados por el compartir en comunidad. Uno de los motivos por los que hacían tantas ollas en toda Bogotá (ya que se movían desde Suba hasta Engativá, pasando por Vista Hermosa, Ciudad Usme, El Porvenir, Bavaria o Tibabuyes) era el “parchar” o compartir con personas nuevas el espacio de la cocina, reconocer esos espacios que son desconocidos a unos y para otros tan propios compartiendo la comida. No puedo decir mucho de Miguel y Melodía por respeto a sus identidades, pero hacen parte conjunta de estudiantes, trabajadores, vecinos y familias que se reúnen por diversas causas, pero la primera y la más importante, construir en comunidad.

El cuarto y último de los recetarios fue el de Diana Asprilla en la vereda de Cocalito. Por la ubicación y el nivel sentimental de las crónicas y memorias que se trataron fue el recetario más difícil de crear. La vereda de Cocalito queda a 9 horas de la ciudad de Buenaventura, específicamente en las orillas del río Raposo. Se debe hablar con los lancheros con días de anticipación, pues no todos los días se tiene transporte. También, se debe ir acompañado por una persona de Raposo, pues la presencia de grupos guerrilleros y narcotraficantes hace difícil el acceso a la zona, especialmente, como me decían los habitantes de Raposo, “por el color de piel”. Jaime, el lanchero que se ofreció a llevarme, me dio todo un listado de las cosas que debía y no debía hacer. También existía el miedo de llevar a una persona blanca desconocida a Cocalito, pues una semana antes de mi llegada el ELN había asesinado a dos infiltrados de las fuerzas armadas en Calle Honda y la presencia de gente blanca no era bienvenida. Al ponerme en contacto con Diana Asprilla, le dijo a su prima Marlín que me recogiera y me guiara para llegar a Cocalito. En el viaje de ida no hubo demasiado problema. Se llegó a Cocalito a las 3 de la tarde y conocí en persona a Diana. A sus 70 años es una persona muy activa dentro de la comunidad, como cualquier persona le gusta el chisme y el buen comer. Se sentía

orgullosa de su tierra, su etnia, su comunidad y sobre todo por las riquezas naturales que se ven en Raposo. Me recibió con muchísima amabilidad por ser recomendado por una de sus mejores amigas, María, quien me puso en contacto con Diana. A la hora de comer y del diálogo, Diana hacía mucho énfasis en el olvido estatal de esta región del país, donde las problemáticas más importantes eran la falta de centros médicos, la falta de vías y la acción violenta de las guerrillas (ELN y disidencias de las FARC) y grupos criminales como el Clan del Golfo. “Luchamos para que nuestro pueblo no se vea relacionado con la violencia, queremos que Raposo sea un territorio de paz” decía Diana mientras sacaba las ollas para hacer el viche de Naidí. Me comenzó a hablar sobre su familia, sobre la guerra de estos grupos por tener el poder del río como “corredor de drogas” y cómo utilizaban a la población civil como carne de cañón. ¿Cómo hablar sobre la violencia queriendo desligarse de ella? A través de la memoria de los seres queridos hicimos un trabajo muy bello, sin embargo siento que la falta de experiencia y recursos frente a este tema debe ser tratado con especialidad.

Sobre las “marginalidades”

La invención de lo cotidiano (2000) está dedicada “al hombre ordinario. Héroe común. Personaje diseminado. Caminante innumerable.” (p.3). Un héroe se puede definir como una persona que se distingue por sus acciones extraordinarias o su grandeza de ánimo. Pero los héroes de Michael de Certeau son personas del común, que a través de prácticas cotidianas desafían y resisten las estructuras de poder imperantes (De Certeau, 2000). Este héroe cotidiano no sigue necesariamente un patrón heroico tradicional, como el héroe de una epopeya clásica. Más bien, es alguien que encuentra maneras ingeniosas y tácticas de sortear las estructuras de poder, dando agencia a su vida y dotándola de prácticas creativas, como los rituales en la cocina. Este concepto resalta la capacidad de las personas para resistir y ser creativas, incluso en situaciones aparentemente ordinarias como lo es el cocinar.

Es por ello que las personas protagonistas en los presentes recetarios representan ese héroe común que De Certeau destaca desde la cotidianidad. El primer cocinero, Gerald, fue el más fácil de entrevistar debido al contacto familiar que tenemos. Desde pequeño, contar la historia de Conchita (la madre de Gerald) por medio de una receta

narrada por Gerald fue un punto de partida para todo este proyecto. Aunque fue una especie de “prueba piloto” ya que su destino sería y será para el contexto familiar, surgieron varios aspectos que quería tratar en el proyecto, por ello fue incluido en este. El segundo contacto fue con “La cucharona errante” y surgió desde las redes sociales. Encontré a este colectivo por casualidad y quise narrar el trabajo social que muestran en redes sociales, el cual consiste en la apropiación de espacios públicos como lo son calles y parques en la ciudad de Bogotá. Por último, los recetarios con Helena y la comunidad del Rio Raposo en el municipio de Buenaventura fueron contactos y amistades que se dieron a partir del caminar las plazas de mercado o recorrer los pueblos. Sin embargo, lo más importante en este punto fue encontrar recetas que se vieran permeadas en el tema de resistencia, de allí se rescató el concepto de “marginalidades” de De Certeau.

En la vida cotidiana, ese espacio relegado a muchos, aparece ese heroísmo silencioso o como lo llama en el capítulo 1 “La marginalidad de una mayoría” (Certeau, 2000). Desde el contexto de las prácticas culturales cotidianas, las marginalidades no se refieren necesariamente a grupos o individuos marginados en el sentido tradicional de la palabra, sino más bien a las formas en que las personas, en sus actividades cotidianas, a menudo operan en los márgenes de las estructuras sociales y culturales preexistentes (Certeau, 2000). Las y los cocineros elegidos se relacionan con la marginalidad y la resistencia en tanto sus prácticas culinarias, ya sea disponiendo de un parque en pleno centro de la ciudad “hostil” para cocinar o realizando platos que no son típicos en los territorios que habitan. Las formas de resistencia también se presentan más claramente en estos espacios al margen de un centro impuesto, como lo es la ciudad o la mirada eurocentrista (por ejemplo, el cocinar risoto o risotto).

Certeau (2000) se interesa en las "tácticas" que las personas emplean en su vida cotidiana para navegar y subvertir las normas y restricciones impuestas por la sociedad. Al tomar un parque como cocina, se subvierten y redefinen fines como lo son “ocio” o la “recreación”, los cuales son definiciones destinadas a estos espacios. En lugar de seguir las reglas establecidas, las personas a menudo encuentran maneras de sortearlas y ejercer su agencia de manera creativa en su vida diaria. Estas tácticas son lo que De Certeau describe como "marginalidades". El objeto de estudio de Certeau es, en última instancia, comprender cómo las personas en su vida cotidiana inventan y reinventan sus propias

formas de vivir, a menudo en contraposición a las estructuras y normas impuestas por la cultura dominante.

Dichas prácticas cotidianas, a menudo pasadas por alto o consideradas triviales por el centro o la cultura dominante, se convierten en formas de resistencia y creatividad, como lo es el lenguaje, el juego, las artes de decir, el cocinar y el convivir. Por ejemplo, se puede llegar a plantear la marginalidad como una respuesta desde la falta o reemplazo de recursos, escogencia de estos, ritualización de las comidas, los platos que son elegidos, entre otros. Este tipo de prácticas no solo se vieron reflejadas al tomarse un parque para cocinar, sino también en la escogencia de ingredientes dentro del plato, el discernimiento frente a lo principal y lo reemplazable en la receta (que pasó en todas las recetas) y los rituales o tradiciones que se tienen a la hora de cocinar.

Metodología

La metodología subyacente en mi trabajo de grado se erigió como un homenaje a la autenticidad y la riqueza de las experiencias narrativas intrínsecas a la cocina. Adoptando un enfoque de investigación cualitativa, opté por realizar entrevistas en el espacio mismo donde se gestaban las preparaciones culinarias. Este método permitió una conexión más profunda con los participantes, sumergiéndome en sus entornos familiares y cotidianos. El diálogo fluido se convirtió en el hilo conductor de la indagación, donde las preguntas se desplegaban de manera orgánica según el desarrollo de la narración de la receta. Por ejemplo, si durante el proceso de cortar zanahorias emergían recuerdos vinculados a cuentos del tío conejo, abracé esa dirección narrativa, alentando a la persona a tejer esos recuerdos dentro de la conversación y plasmarlos en el recetario. Este enfoque no solo capturó la esencia de las experiencias compartidas, sino que también ofreció un espacio abierto para explorar las conexiones entre las prácticas culinarias, las historias personales y la memoria colectiva. La cocina se transformó así en un escenario íntimo donde las recetas no solo eran manuales gastronómicos, sino relatos vivos de identidad, resistencia y cultura.

Justificación diálogos

Las entrevistas y diálogos que se presentan en los recetarios se dieron de la siguiente manera:

- 1) La entrevista con Gerald Hincapié fue llevada a cabo en su casa en Fusagasugá, Cundinamarca. Lo que me interesó en su historia fue el reconocimiento de su identidad como costeño caribe en una ciudad tan alejada del mar como lo es Fusagasugá y habiendo transcurrido tanto tiempo de su mudanza de Barranquilla a Bogotá. Gerald dejó su casa en Barranquilla cuando tenía 12 años y aunque visitaba a su familia en la costa esporádicamente, su territorio cambió completamente. Al hablar con él sobre la cocina cotidiana, quiso cocinar mote e ñame, pues regularmente conseguía aquel fruto cada vez que viajaba a Bogotá y quería que a través del recetario se diera esa conexión con la costa. Las memorias que surgieron a medida que hablábamos tenían colores caribes, donde comenzó a narrar las historias de su abuela, Luz Elida, sus hermanos y la brisa caliente y arenosa que se siente en Barranquilla llegaba por la ventana de su cocina en Fusagasugá. Captar ese encanto caribe desde un territorio que no era caribe fue increíble, pues a través de la comida, los sabores y la escucha me encontré dentro de la costa en un abrir y cerrar de ojos. También quería reconocer el papel de la identidad de género dentro de esta receta, sin embargo no fue significativa para él ni para el recetario por lo que se dejó por fuera.
- 2) Cocinar con Helena Murillo en su restaurante en Coveñas fue todo un reto. Para ella el calor, el ruido de las aves y estar tan cerca del manglar era algo cotidiano. Al comenzar y entablar una conversación previa sobre su iniciación en la cocina surgieron varios aspectos de la infancia, la tradición oral y los roles de género dentro de la cocina. Hablaba vívidamente de su relación con la cocina desde temprana edad por obligación y no por gusto, sobre los retos que imponían los hombres en su casa y como la cocina era un escape a ese mundo estricto masculino, pero también el escape al trabajo duro de la montaña. Reconocí desde allí el aspecto desigual que aparece dentro de la cocina, pues la cocina no es solo un espacio idealizado de sabores sino un espacio político en disputa. Surge allí la pregunta del cocinar, pues si bien le pregunté si podía cocinar algo típico de la región como las ostras o el arroz de langostinos, la pesca de estos no

estaba en temporada. “Entonces algo que sea tradicional para usted”-le dije a Helena, y comenzamos a cocinar el guisado de ternera que hacía la abuela. Dentro de la conversación surgieron aspectos muy interesantes que Helena quiso hablar conmigo, pero me pidió intencionalmente que no salieran en la narración, estos aspectos se quedaron entre nosotros y la cocina. Otros aspectos que no estaban pensados y que se ven reflejados en el recetario fue el maravilloso cuento del Tío Conejo que me contó con los ojos bien abiertos y llenos de emoción, como si reviviera su infancia una vez más.

- 3) La Cucharona Errante es un colectivo antiespecista que contacté por medio de Instagram. Las ollas comunitarias son grupos de personas y comunidades que se reúnen en espacios públicos para cocinar un plato a varias manos. Estos espacios de reunión siempre han existido, sin embargo tomaron fuerza después del estallido social del 2021. Lo que me interesó de estas ollas fue su capacidad para apropiarse de los espacios públicos y su forma de resistencia frente a la ciudad, aunque claramente a través del diálogo iban surgiendo muchos temas, ideas y pretensiones de distinta índole. Reconocer en un parque una cocina fue lo que captó mi atención y quise que esto fuese reflejado en el recetario. Con La Cucharona Errante pude captar las múltiples voces de distintas partes de Bogotá (desde Bosa hasta Suba) que fueron resonando y apareciendo en el recetario, pues en esta entrevista mi intervención o mi guía frente a las preguntas fue casi nula. Personas como Miguel, Melodía, Carlos, Raven, Aura, Derek, Isa, Jerónimo y la lista de nombres que sigue son nombres de personas que llenan espacios y los pintan con su propio pensamiento. Ese intercambio entre todos reunidos en torno al fuego abrió la discusión de la cocina como un espacio individualizado y cómo estudiantes y personas del común lo disputan. Miguel y Melodía fueron los cocineros más destacados para este proyecto, ya que me ayudaron muchísimo a través del diálogo sobre lo vegano, los colectivos y la historia de estos.
- 4) Vereda de Cocalito en Rio Raposo. Esta entrevista fue la más difícil de tener, no solo por el lugar lejano de la vereda, localizada a ocho horas en lancha desde el puerto de Buenaventura, sino por la sensibilidad de las historias y memorias contadas, por mi condición de hombre blanco en una comunidad negra y sobre

todo por el impacto que tiene el recetario en la vida de esta comunidad. Diana Asprilla, habitante y principal guía en la vereda de Cocalito, fue la persona que me ayudó y brindó herramientas para que este trabajo pudiera ser llevado a cabo. Ella es oriunda de la vereda de Bananito, pero se crió más arriba en Cocalito. Su conexión con cada miembro de la comunidad es lo que más resalta de ella, esa actitud de querer salir adelante y siempre con una sonrisa en la cara, aunque siempre pesen en el corazón las historias de violencia que hacen parte de su memoria. El ejercicio del diálogo fue algo muy bello, porque aunque dice que “las negras no lloran” narrar las historias de dolor también sanan. Reconocer en el viche de naidí una salida al eterno retorno de la violencia en Colombia fue algo muy difícil de tratar dentro del recetario. La reflexión sobre el tema de la violencia a partir de las historias que Diana compartió fue una cuestión muy difícil de tratar en el recetario. Quise hacerlo con el mayor respeto posible, pero también sentía un poco ese miedo de apropiarme de una voz, la voz de Diana. Por ello quise hacer un recetario comprometido con las cuestiones que más atañen a la comunidad y con las historias y problemas de los que esta comunidad quería hablar. También, el tratar la historia de violencia de una comunidad que se quiere separar explícitamente de las historias de violencia es un tema muy complejo, pero escribiendo no sobre los actores sino sobre las memorias de los hijos, los nietos, los hermanos y amigos que siempre serán recordados es una forma de resistencia a la violencia y al olvido. Fue increíble encontrar personas tan creativas, tan amables y con tanto que contar con una sola receta.

Entrevistas en la cocina

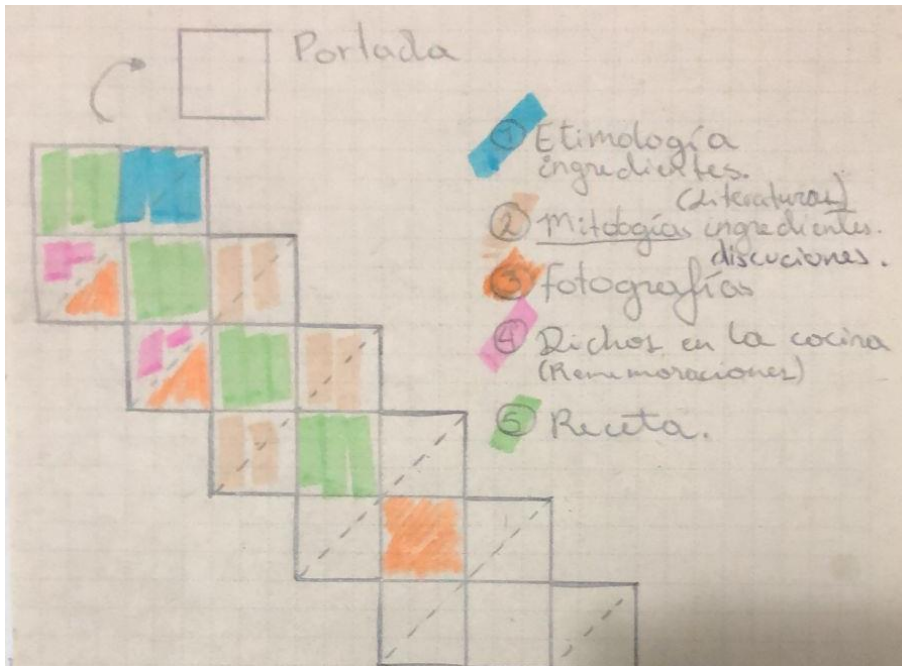
Así como lo es para un niño con una añoranza inmensa por entrar a un lugar prohibido o reservado, es entrar a las cocinas de estas grandiosas cocineras y cocineros. Se trata de una experiencia agridulce, como la relectura de un clásico o la re-visitación a un pueblo mágico. Visitar cocinas que son, en un principio, ajenas a nosotros es la tarea más complicada, pues la cocina puede ser el espacio más íntimo de cualquier casa. Ya pasados los ademanes monótonos y los modales nerviosos, se abre paso al mundo culinario, uno

nuevo que no resulta tan desconocido como se cree, acercándose al rehabilitar la memoria. Al encontrarse en la cocina recreando un plato no solo se afirmaban o se negaban esos seguimientos exactos de instrucciones que tienen los recetarios, sino también se hablaba de la tradición, la etimología de una fruta, el proceso de cocción, el creador, uno o diversos modos de hacer, en fin, se iba tejiendo una nueva dialéctica dentro de la cocina: un nuevo lenguaje. Surge en ese preciso espacio el diálogo entre el creador o artífice de la receta (el cocinero entrevistado) y el observador que lo consume (en este caso, quien escribe este proyecto, pero ojalá en el futuro sea usted, lector), pero allí no para. Tejiendo a través de palabras y sabores, las cocineras rememoraban tiempos, lugares y personas, tal vez en el esfuerzo inútil o siempre bien alcanzado de la eterna referencia. La memoria, como sazones al pie de página o autoridades fulminantes en el relato, retornaban a la vida como dichos o historias, ya sea apilando el arroz, prendiendo el fuego, alzando la voz o probando la sopa.

También se presentó la toma del espacio público (como un ejercicio político) por parte de cocineros que reclaman, que siempre reclaman a viva voz y a vivo sabor un espacio en el mundo, invadidos por el malestar de una cultura. Esa digna bulla o “digna rabia” que se hizo presente en los mercados, en la cocina y hasta en los parques, es la rabia que irrumpe en el espacio privado y público desde siempre. “Viva el rey, abajo el mal gobierno”⁸ gritaba Manuela Beltrán en la plaza de mercado en 1781. Hoy en día no muere su grito, se transforma en las bocas de las personas, en cada una de las lenguas que resisten desde una receta. ¿Resistir qué? Resistir a estructuras de poder, a normas establecidas o formas de control social. Resistir el mal trato, la desigualdad y, sobre todo, resistir la tristeza. ¿Cómo salvar la voz, la garganta y la lengua de la sed y el hambre inmensa de la opresión perpetua? Tal vez no se tenga respuesta, pero según los *héroes de la vida cotidiana* que encontré en mi camino, uno se salva con la palabra (el diálogo), el cuidado y la buena sazón.

⁸ Grito Manuela Beltrán 1781.

Descripción Artefacto



Así como Mallarmé experimentó con la materialidad del libro cuando escribió *Un golpe de dados* o el reto de lectura que tiene una novela como *Rayuela* en su materialidad, quise experimentar con otro formato y otra materialidad el libro. Por ello buscar una propuesta distinta a la forma o el formato en el cual se hace un libro y que pueda representar desde esta una idea fue un aspecto crucial para el desarrollo de este proyecto. Por ello, los recetarios narrativos fueron concebidos en un formato distinto al de un libro común, asemejándose a un "diario pop-up", "cuaderno acordeón" o incluso un díptico. Esto con el propósito de presentar la narración como un tejido más de acuerdo a cómo nuestra memoria se relaciona con los relatos. Dicha estructura intrínseca de los recetarios narrativos facilitará la organización de las historias, referencias, ingredientes y literaturas entrelazadas en la narrativa. Este volumen físico abarca los siguientes elementos:

1. Narración de la receta: Una sección diagonal dedicada principalmente a la creación del plato y a las historias y rememoraciones principales que se concibieron en el cocinar, brindando una experiencia completa de la cocina y su contexto. Cabe precisar que esta sección comprende la mayor parte de la obra, pues es la narración principal que atraviesa todo el texto. La disposición de esta narración comprende los cuadros diagonales sin dobleces en el objeto físico.

2. Origen y etimología de los Ingredientes Principales: A partir de este punto, los cuadros adyacentes a la diagonal comprenden diferentes roles. Al principio de las recetas y cuando en la narración aparezcan algunos de los ingredientes utilizados, en dichos cuadros se hace un análisis profundo de la procedencia y significado de dichos ingredientes. También se pueden encontrar aclaraciones del origen del ingrediente, la etimología, y la fabricación u obtención de estos como en el caso de el queso, el apilar del arroz y el arroz con coco (estos últimos dos por no ser ingredientes o principales, sino acompañamientos en la receta).
3. Mitologías y Literaturas Relacionadas: Se incluyen mitologías y literaturas que envuelven al producto o los ingredientes, así como obras literarias que hayan explorado el elemento, como el ñame en "Todo se desmorona" o la chicha en "Mingas de la palabra".
4. Reflexiones del autor: Al leer la narración surgen en sus cuadros adyacentes reflexiones frente al que hacer culinario. En estos cuadros se pueden leer reflexiones frente a los alimentos, los lugares y las acciones que se toman al momento de cocinar, por ejemplo la reflexión de los espacios en "Burbujas Espaciales" o la reflexión de los hongos en "Orellanas, hongos e indios".
5. Arte literario: Esta sección comprende el uso de cuentos y poemas para la descripción de los sentidos en los distintos lugares o con los distintos ingredientes. "El huerto de la abuela" y "Elogio del desorden" son ejemplos de la integración de distintos géneros literarios que se complementan estando dentro de una narración.
6. Fotografías: Aunque no estoy del todo de acuerdo con la frase "una imagen vale más que mil palabras", las fotografías expresan otro tipo de sentimiento dentro de la narración. A través de lo visual, la captación de los rostros de las y los cocineros, se presume su interés y su emoción en la cocina. Las representaciones visuales de los platos cocinados, proporciona una visión completa del arte culinario, con todos sus colores y su presentación al lector
7. Dichos y metáforas de la memoria: Incorporación de dichos y metáforas que emergen de la memoria y el contexto temporal y espacial de la receta, ya que la metáfora actúa como una producción e invención de la memoria.

8. Cuentos, historias y crónicas post-cocina: La inclusión de las historias, cuentos y crónicas que surgieron después de la experiencia en la cocina fueron claves dentro de la creación del recetario para comprender la estructura que teje la memoria. Estas muestras de memoria complementaron el ciclo narrativo del encuentro culinario. “Sancocho Embera Katí” “Corredor recuperado” o “Temporada de cangrejo azul” son ejemplos de estos cuentos y crónicas que fueron compartidos antes de comenzar a cocinar o después de estar el plato servido y que cargan justamente una historia que debe ser contada.

Los recetarios narrativos están dirigidos principalmente a las personas, colectivos y comunidades cuyas narrativas y experiencias están representadas en ellos. Al ser sus tradiciones y sus memorias es de vital importancia que estos recetarios sean por ellos y para ellos. El formato de texto adoptado, similar a un libro tejido, facilita esta expansión al permitir la incorporación de más narraciones con el tiempo, creando así un espacio vivo y en constante evolución para compartir historias y reflexiones. Sin embargo, el recetario no para allí. Es crucial también dirigirse a otros receptores para ampliar la conciencia sobre las problemáticas y narrativas presentadas, pero también para reconstruir una memoria colectiva y un reconocimiento de la diversidad culinaria colombiana.

Aunque los cuatro recetarios jueguen en una misma línea narrativa, cada uno de ellos problematiza distintos aspectos. En “Risoto de orellanas” se aborda el tema de los espacios públicos y como los individuos habitan y se adueñan de ellos a través de la cocina. “Mote e’ ñame” es un encuentro entre memoria y territorio perdido, problema que no solo atraviesa a Colombia sino a varios territorios africanos. Por otra parte, el tema de ideología de género se disputa en la mesa de Helena en “Guisado de la abuela”. Por último, “Viche de naidí” trata sobre los prejuicios sociales y la historia de un pueblo que quiere salir adelante.

Aunque se problematicen y se discutan distintos temas sociales en las narraciones, todos comparten el gran tema de la resistencia desde distintos puntos de vista. Ya sea la territorialidad, el uso de brebajes autóctonos, la discusión de la violencia o el olvido estatal, la resistencia rescata la afirmación de dichas identidades desde la preservación de la tradición, la reclamación de espacios y territorios, el empoderamiento y la reinterpretación creativa tanto de recetas como de realidades. Aunque este punto se

tratará con más detalle en las reflexiones, compartir recetas también puede ser una forma de empoderamiento y autonomía para las comunidades en el margen o subrepresentadas. Al compartir sus propias recetas y prácticas culinarias, se reclama una voz y una agencia en la narrativa cultural más amplia. Estas acciones no solo fortalecen la identidad cultural, sino que también desafían las estructuras de poder y contribuyen a la diversidad cultural global.

Limitaciones encontradas

Escogencia del formato: Al ser un formato distinto, la mayoría del trabajo se realizó manualmente, temas como corte y ensamble de las distintas páginas que se utilizaron fue todo un reto. Se dio solución al problema del tamaño al elegir una impresión a gran formato, sin embargo, esto llevó a más problemas como el tipo de material, la calidad de la impresión y corte del formato. Se decidió imprimir en opalina por su resistencia en comparación al papel bond y en su economía en comparación con otros.

Organización de la narración: En un principio se pensó la forma del recetario como una especie de tejido en el cual la diagonal que atraviesa a lo largo del texto fuera el esqueleto de la narración. Al principio del objeto, los cuadros adyacentes indicarían específicamente el origen y etimología de los ingredientes. En la segunda parte o el “nudo” del texto, se presentarían los cuadros con historias y literaturas de dichos ingredientes. Por último, se escribirían reflexiones frente al texto o el contexto en el cual se realizó la receta y el final. Sin embargo, a medida que surgía el diálogo con las y los cocineros, la memoria actuaba de distinta manera. Ellos iban tejiendo sus propias narraciones al ver un objeto, al recordar a su abuelo o al oler un aroma. Es por ello que decidí hacer los cuadros adyacentes a la narración con distintos juegos literarios con el sentido de recrear la manera de tejido en la cual percibí la memoria. Aunque previamente conocía el trabajo de la memoria con relación a los sentidos y se pudo hacer un trabajo donde los cuadros adyacentes reconozcan distintos sentidos, puede ser un proyecto a futuro, ya que la narración estaba encaminada a reconocer esos espacios y formas que toma la resistencia.

Trabajo de campo: Al hacer dos recetarios en departamentos distintos el transporte para llegar a estas zonas fue complicado. Al expresar mi interés en cocinar junto a las cocineras

y conocer sus experiencias en sus cocinas, algunas mostraban inicialmente reticencia. El obstáculo principal radicaba en establecer un diálogo significativo con individuos desconocidos. Sin embargo, logré superar esta barrera mediante el uso de chistes, compartiendo anécdotas personales y hablando de aspectos de mi propia vida. Esta estrategia me permitió trascender las limitaciones iniciales y establecer conexiones genuinas. No obstante, esta dificultad subraya la necesidad de reflexionar sobre nuestro rol como científicos sociales y la naturaleza de nuestro campo de estudio. Reconocer la importancia de estas conversaciones y memorias profundas para las personas entrevistadas trasciende la simple entrega de un proyecto académico; representa un compromiso real con sus vidas y experiencias. Es un recordatorio de que nuestro trabajo no solo debe beneficiarnos a nosotros, sino que también debe servir como un tributo a las comunidades que narran su historia, honrando sus memorias y tradiciones culinarias.

Historias reservadas: El diálogo abre las puertas de la memoria, del cuerpo y del corazón permitiendo un intercambio íntimo entre entrevistador y entrevistado. Durante nuestras conversaciones cara a cara, emergieron emociones profundas y relatos cargados de sentimientos intensos. En más de una ocasión, las historias compartidas tocaron fibras sensibles y desataron una gama de emociones. Algunos entrevistados expresaron su deseo de mantener ciertas narrativas fuera del recetario, debido a que abordaban temas considerados "tabú" o porque podrían comprometer su seguridad y bienestar en su entorno. Es importante reconocer y respetar las decisiones de la comunidad respecto a las historias o memorias que desean reservar o mantener privadas.

Este respeto no solo es una cuestión ética, sino también un acto de empoderamiento y autonomía para las personas entrevistadas. Al honrar sus deseos y límites, se demuestra un compromiso genuino con su bienestar y seguridad, así como con la preservación de su identidad cultural y emocional. Además, este enfoque fortalece la relación de confianza entre los investigadores y la comunidad, lo que facilita futuras colaboraciones y contribuye a la construcción de un espacio de investigación más inclusivo y colaborativo. En última instancia, nuestra responsabilidad como investigadores sociales va más allá de la recolección de datos; implica un compromiso ético y moral con las personas y comunidades con las que trabajamos, respetando y valorando sus perspectivas y experiencias.

Narrar la violencia: En el proceso de escritura sobre la violencia, una limitación importante se presenta al enfrentar la delicada tarea de representar los eventos traumáticos de manera respetuosa y compasiva. Tradicionalmente, las crónicas tienden a enfocarse en describir los hechos violentos de manera gráfica y detallada, centrándose en las acciones que condujeron a las personas desaparecidas o violentadas. Sin embargo, para superar esta problemática, opté por darle protagonismo a las memorias de las personas afectadas, destacando sus vidas, sueños y aspiraciones, en lugar de enfocarme únicamente en los eventos violentos en sí mismos. Al hacerlo, mi enfoque se desplazó hacia una narrativa más humana y empática, que honra la dignidad y el recuerdo de aquellos que han sufrido la violencia, mientras que también proporciona un contexto más completo y comprensivo de las circunstancias que rodean estos eventos. Esta decisión permite que la crónica se convierta en un testimonio auténtico y conmovedor de las experiencias de las personas afectadas, al mismo tiempo que fomenta una reflexión más profunda sobre las causas subyacentes de la violencia y las formas en que la sociedad puede abordar este problema de manera más efectiva.

Apropiación de la voz: En la creación de los recetarios, una limitación significativa surge en la forma en que se aborda la narrativa detrás de cada receta. La dificultad radica en encontrar el equilibrio adecuado entre contar la historia de la receta desde la perspectiva de quienes la comparten y agregar mi propia voz como escritor. La problemática se presenta al intentar evitar la imposición de mi propia mirada sobre las voces y experiencias de las personas involucradas en la creación de las recetas. Es crucial mantener la autenticidad y la integridad de las narrativas de cada individuo, respetando sus puntos de vista y permitiendo que sus historias se cuenten de manera fiel y genuina. Sin embargo, también debo asegurarme de que mi perspectiva como escritor complemente y enriquezca estas narrativas sin eclipsarlas ni distorsionarlas. En última instancia, encontrar el balance adecuado entre la voz del autor y las voces de los protagonistas de las recetas se convierte en un desafío fundamental en la creación de estos recetarios.

Referentes Literarios y Artísticos

En la mayoría de sus entrevistas, cuando se le pregunta por su relación con Jorge Luis Borges, Adolfo Bioy Casares menciona una graciosa anécdota:

“En el año 1937 un tío mío, Miguel Casares, vicepresidente de La Martona, me encargó que escribiera un folleto sobre las virtudes terapéuticas y saludables del yogur. Enseguida le pregunté a Borges si quería colaborar, y me contestó que sí. Pagaban mejor ese trabajo que cualquier colaboración que hacíamos en los diarios. Nos fuimos los dos a Pardo, Cuartel VII del Partido de Las Flores, en la provincia de Buenos Aires. Era invierno. Hacía mucho frío. Trabajamos ocho días. La casa —que era de mis antepasados— tenía sólo dos o tres cuartos habitables. Pero para mí era como volver al ‘paraíso perdido’ de mi niñez, en medio de los grandes jarrones con plantas, y el piano. Me acuerdo que tomábamos todo el tiempo cocoa bien cargada —que hacíamos con agua, no con leche— y que bebíamos muy caliente. De tan cargada que la hacíamos, la cuchara se nos quedaba parada. Entre la bibliografía que consultamos, había un libro que hablaba de una población búlgara donde la gente vivía hasta los ciento sesenta años. Entonces se nos ocurrió inventar el nombre de una familia —la familia Petkoff— donde sus miembros vivían muchos años. Creíamos que así —con nombre— todo sería más creíble. Fue nuestra perdición. Nadie nos creyó una sola línea. El invento nos desacreditó mucho. Ahí comprendimos con Borges que en la Argentina está afianzada para siempre la superstición de la bibliografía. Quisimos entonces inventar otra cosa para nosotros. Un cuento, por ejemplo, donde el tema era un nazi que tenía un jardín de infantes para niños, con el único fin de ir

eliminándolos de a poco. (...) Fue el primer cuento de H. Bustos Domecq. Después vinieron, sí, los otros.”⁹

En *La Leche Cuajada de La Martona. Estudio dietético sobre las leches ácidas* (1937) se puede ver el poder de la literatura como base para el comercio de dicho lácteo. La literatura es utilizada para darle credibilidad a los supuestos usos de la leche cuajada. Aunque los dos autores exageren sus cualidades, cumplen su propósito, pues *La Martona* tuvo un éxito fulminante en su época. Esta es una de las formas en las cuales la literatura es utilizada en la gastronomía, pero no es la única. Al final del folleto de Borges y Casares (1937), después de matusalénicas anécdotas de hombres y mujeres, de científicos estupefactos por fuerzas sobrenaturales del yogur e instrucciones para prolongar la vida, dedican las últimas páginas a recetas de panes y bollos que tienen como ingrediente principal la leche cuajada. Tristemente no se cuenta que una de esas recetas era de Marta (de allí el nombre *La Martona*)¹⁰, pariente lejana de Miguel Caseres, que viajó desde muy lejos para que llegara la receta a Colombia y que sus manos siempre suaves no parecían las de una mujer de su edad o que nunca se le cortó (o re-cortó) la leche cuajada. Los recetarios son comprendidos como estas largas listas de ingredientes e instrucciones que sólo sirven para la actividad fisiológica de comer, sin embargo pueden ir mucho más allá. Karim Ganem Maloof describe bella y dulcemente la receta de leche cuajada (o labneh) de su abuela, Marta, en su libro *Calor residual* (2023). Estas crónicas y ensayos reunidos demuestran la potencialidad de los recetarios como elementos narrativos en los cuales las recetas van más allá de una preparación. El estudio literario de la gastronomía desde los “recetarios narrativos” ponen en la mesa los conceptos de memoria, cultura e identidad.

Otras propuestas de recetarios que se articulan desde lo narrativo e identitario son diversas y cubren distintas problemáticas. Por ejemplo, *Recetario para la memoria* (2018) escrito por el colectivo de madres de Sinaloa “Las rastreadoras del fuerte”, y del cual también se editó un segundo recetario con el colectivo de madres de Guanajuato “Te buscaré hasta encontrarte” en 2020, son una forma literaria que combina la memoria, la resistencia y denuncia social frente al olvido y la inacción estatal a través de la

⁹ Entrevista a ...

¹⁰ Karim Ganem Maloof, en *Calor residual* (2023), explica que Martona (su abuela)

gastronomía. Son “los familiares, con amor y lucha incansables, que han logrado visibilizar la cruenta realidad de desapariciones en México, del trabajo esclavo, de las fosas clandestinas y de la ineficacia del Estado” (De Vecchi, 2020). Estos dos recetarios hacen parte de un proyecto gastronómico, fotográfico y social en el que participan madres que comparten, mediante recetas, las historias de sus seres queridos desaparecidos. “Degustar cada uno de los platillos que a ellos les gustaba comer cuando estaban con nosotras es y será un placer, será como compartir con ellos los alimentos de nuevo, como cuando estaban con nosotras” (Las rastreadoras del fuerte, 2018 Este tipo de proyectos tienen varias funciones importantes y potencialidades tanto políticas como literarias, demostrando que los recetarios no solo sirven como un instructivo sino como un medio para preservar la memoria utilizando las recetas de cocina como metáfora para recordar y honrar a aquellos que ya no están presentes. Además, al estar relacionado con las madres de los desaparecidos, se convierte en una herramienta para la denuncia de las violaciones a los derechos humanos y la exigencia de justicia. También muestra la resistencia cultural al mantener viva la identidad y las tradiciones a pesar de las adversidades, la creación de espacios comunitarios para un mejor y más fuerte tejido social, la concientización política al vincular la memoria y la cultura con la situación política y social. Las historias detrás de cada receta, tanto en *Recetario para la memoria* (2018, 2020) como en *Calor residual* (2023), así como las experiencias compartidas y las reflexiones personales pueden tener un valor literario significativo al ofrecer una perspectiva única y conmovedora sobre la realidad de las madres de los desaparecidos.

La segunda propuesta nace de revistas culinarias y antropológicas como *Revista Eptic* o *Revista antropológica social de Chile* en las cuales se encuentran artículos como *Culinary Narratives, Representations, and Discourses* (2020) en las cuales se exploran las formas en que las narrativas gastronómicas y culinarias tienen implicaciones políticas y pueden usarse tanto para apoyar como para desafiar las estructuras de poder existentes. A través del análisis de varios ejemplos, incluidos libros de cocina, blogs de comida y documentales de comida, Herzog (2021) argumenta que las narrativas culinarias tienen el potencial de dar forma a nuestra comprensión de los problemas sociales y políticos. Un ejemplo de ello es el artículo *Foodways and Foodwashing: Israeli Cookbooks and the Politics of Culinary Zionism* (2021) el cual “explora las narrativas políticas producidas

en libros de cocina en inglés de Israel. Examinamos un componente subestudiado pero central de las relaciones internacionales cotidianas, el nacionalismo cotidiano y las disputas identitarias practicadas a través de la gastronomía, y destacamos el dilema entre los diferentes usos políticos de la cultura popular en el contexto de la resolución de conflictos y la resistencia” y hace énfasis en las narrativas cuando dice que: “Una narrativa es explícitamente política, discute la cocina israelí como una forma de alimentación y contribuye a crear un espacio y un camino para la convivencia y el reconocimiento del Otro”(Zvi y Barnathan, 2021).

Es así como el análisis de los relatos políticos presentes en los libros de cocina como los “recetarios narrativos” en México y Colombia revelan que los recetarios no se limitan a ser simples instructivos culinarios; más bien, desempeñan un papel fundamental al preservar la memoria y la cultura. Estos documentos culinarios se transforman en herramientas poderosas que van más allá de la cocina, siendo utilizados para la resistencia, la denuncia y la construcción de comunidades en contextos diversos. Al explorar las narrativas a través de la gastronomía, se abre una ventana hacia la comprensión más profunda de conflictos sociales y políticos, al mismo tiempo que se establece un vínculo entre la memoria, la identidad y la búsqueda de justicia en sociedades afectadas por eventos traumáticos como las desapariciones forzadas. Estos recetarios se erigen como testimonios vivos que trascienden la función meramente culinaria para convertirse en expresiones multifacéticas de la resistencia humana y la denuncia de la injusticia.

Reflexiones finales

La principal pregunta que tejió los distintos recetarios a través de todo el proyecto fue: ¿Qué papel juega la resistencia en la afirmación de identidades culturales a través de recetas compartidas? Aunque se hace evidente en los recetarios, no resta decir que la resistencia desempeña un papel fundamental en estas afirmaciones de varias maneras. Así como se aprecia en los recetarios, la resistencia se manifiesta en la preservación de tradiciones en contextos donde las identidades culturales enfrentan amenazas de

asimilación o pérdida. Compartir y mantener estas recetas se convierte en una forma de resistir la homogeneización cultural y afirmar la singularidad de una comunidad. Asimismo, a través de la difusión de recetas compartidas, las comunidades y colectivos reclaman su espacio cultural y su derecho a existir en un mundo cada vez más globalizado. Esto se puede ver en la receta con La Cucharona Errante, donde se percibe a la ciudad como un ente que aparta, que devora y discrimina, pero en ese mismo recetario la ciudad también crea y es creada por las personas que la intervienen. En el fondo, esta idea de resistencia se convierte en una forma de resistencia contra las narrativas y culturas dominantes que llegan a desestimar o estereotipar las prácticas culinarias de ciertas culturas en ciertos lugares como son los parques o las cocinas dentro de los cuartos. También pensar la resistencia culinaria como una manifestación y una reinterpretación creativa de las recetas tradicionales que se adaptan a contextos cambiantes o desafiando normas establecidas. En el mote e' queso de Gerald, esta adaptación de Barranquilla a Fusagasugá y el uso de distintos recursos para reemplazar los que no se consiguen llega a ser parte de esta adaptación de los contextos. De igual manera pasa con Helena, quien enfrenta los paradigmas de género en la cocina, no solo esta adaptación refleja una resistencia dinámica y activa, donde las identidades culturales se moldean y se reafirman a través de la innovación culinaria.

A lo largo de este proyecto, uno de los aspectos más destacados ha sido la construcción de vínculos significativos con Gerald, Helena, Diana, el colectivo La Cucharona Errante y la comunidad de Cocalito. Este enfoque se reflejó claramente en la diversidad de participantes elegidos para contribuir a los recetarios narrativos. Cada persona involucrada aportó su propia perspectiva única, enriqueciendo la narrativa colectiva con una variedad de experiencias, tradiciones culinarias y relatos personales. Sin embargo, más allá de la diversidad de voces, también fue crucial reflexionar sobre las alianzas que se establecieron y el papel del aliado en este proceso. Reconocer la figura del aliado implicó cuestionar activamente los privilegios y las responsabilidades que acompañan a esta posición, así como comprometerse de manera genuina con el apoyo y la solidaridad hacia las comunidades representadas en los recetarios. Esta reflexión sobre las alianzas tejidas no solo fortaleció la autenticidad y la integridad del proyecto, sino que

también promovió un diálogo más inclusivo y empático en torno a las experiencias compartidas a través de la comida y la narrativa.

Por otra parte un punto importante en la investigación fue reconocer mi papel como escritor dentro de la narración. ¿Cómo entender el papel del escritor dentro de la narrativa con el otro? Para mí, esta problemática que se tocó en limitaciones bajo “Apropiación de la voz” se debe analizar con mucha precaución, pues es una delgada línea la que separa la apropiación de la narración. Dentro de los recetarios narrativos, la figura como escritor se llegó a entender como un aliado al adoptar un enfoque colaborativo y respetuoso hacia las personas y comunidades cuyas historias se están compartiendo. Como aliado, el escritor reconoce y valora las voces y experiencias de aquellos con quienes colabora, priorizando su autonomía y agencia en el proceso de contar sus historias culinarias. Es por ello que en el proyecto se escribieron las narraciones que surgieron del diálogo y no una narrativa impuesta por el escritor. Por ello, el espacio en donde se hicieron los recetarios eran las cocinas de los entrevistados. Además, el escritor debe reconocer el compromiso de lo que se está escribiendo, de representar fielmente las narrativas de las personas involucradas, evitando imponer su propia interpretación o sesgo sobre las historias compartidas. Esto implica escuchar activamente, estar abierto a aprender de las experiencias de los demás y utilizar el poder de la narrativa para amplificar las voces marginadas o subrepresentadas. En última instancia, el escritor como aliado se esfuerza por construir relaciones de confianza y solidaridad con las comunidades a las que sirve, trabajando en colaboración para crear un relato inclusivo y representativo de la diversidad culinaria y cultural.

Así como el escritor debe ser un aliado, debe también reflexionar sobre el por qué, el para qué y el para quiénes del proyecto. Para mí, la reflexión surgió desde ese espacio. De reflexión surgió al atravesar por las diversas cocinas, ya que pude ver una idealización de la cocina por mi parte que puede ocultar una realidad compleja y llena de desafíos sociales en este proyecto. Si bien la cocina se presenta como un espacio de creatividad, tradición y convivencia, detrás de esta imagen idílica y tal vez romántica se llegan a esconder una serie de desigualdades y problemáticas sociales que merecen una atención crítica. La narrativa dominante tiende a ignorar las condiciones laborales precarias de

muchos trabajadores de la industria alimentaria, desde los agricultores del pacífico, en las situaciones de violencia que se viven en Cocalito, hasta las cocineras y cocineros en los restaurantes, como en el caso de Helena. Además, la distribución desigual de recursos y acceso a ingredientes perpetúa disparidades socioeconómicas, donde algunos tienen la posibilidad de elegir de una variedad de alimentos vegetarianos o gourmet, otros luchan por acceder a una nutrición básica y saludable. Asimismo, la cocina llega a ser un espacio de discriminación y exclusión, donde se perpetúan estereotipos de género, clase y etnia, limitando las oportunidades para aquellos que no se ajustan a los estándares dominantes de la cultura culinaria. Es crucial reconocer que la cocina, lejos de ser un refugio perfecto, refleja las complejidades y contradicciones de nuestra sociedad, y cualquier proyecto relacionado con ella debe abordar estas realidades de manera crítica y reflexiva.

A lo largo del proceso de creación de recetarios narrativos, un descubrimiento fundamental y revelador fue el reconocimiento de la cocina como un espacio en constante disputa. Contrario a mi percepción inicial de la cocina como un lugar idílico, me di cuenta de que este ambiente está impregnado de dinámicas políticas complejas. En lugar de ser simplemente un sitio de armonía y placer gastronómico, la cocina emerge como un terreno donde convergen injusticias, relaciones de dominación y formas de imposición que constantemente se enfrentan con la resistencia, la adaptación y la búsqueda de paz. Este hallazgo desafía la concepción convencional de la cocina como un refugio apolítico, destacando su papel central en la negociación de poder, identidad y conflicto en la sociedad. Si bien los recetarios narrativos se plantean como una solución dentro del reconocimiento de el espacio de la cocina como un espacio político, estos también plantearon preguntas muy relevantes frente a los estudios literarios. Una de ellas surge desde la problemática de la voz y la apropiación cultural. ¿Qué medidas se pueden tomar dentro de la narración para que esta no se vuelva una apropiación de voces y cultura? ¿Cómo se devela la relación entre investigador, entrevistado, artefacto de creación y la experiencia? ¿Será el diálogo la única respuesta frente a las narrativas que intentan un fomento de relaciones interculturales? ¿Cómo se debe dar la colaboración entre culturas y la atribución de voces dentro de los proyectos futuros? Plantear este tipo de preguntas nos hace pensar en las alianzas que se deben crear, el deber de los investigadores frente a

su medio y sobre todo los intercambios que se deben dar para que estos proyectos persistan y generen un cambio social.

Para finalizar, estos recetarios se pudieron hacer gracias a estos grandes cocineros héroes de la vida cotidiana. Por tal motivo estos recetarios van dirigidos a ellos y son para ellos. Se destinaron tres recetarios para cada persona que participó en este proyecto pues estos deben ser pensados para la comunidad. Por ello más que un discurso que hable sobre ellos, se hizo hincapié en el diálogo generador de alianzas creativas y culinarias. Los recetarios no se extraen de la comunidad, dialogan con ella para circular entre familiares, amigos, vecinos y luego toman forma con las personas que lo quieran leer. A través de la muestra de un trabajo colaborativo con las comunidades, se genera una profunda satisfacción por el trabajo conjunto y la atención y escucha meticulosa que se refleja en cada página. También se llegan a criticar las formas en las que las narrativas fueron escritas en ciertos apartados, especialmente con La Cucharona Herrante, pero ello muestra el camino que falta por recorrer para generar este tipo de creaciones. Ver sus narrativas adquirir una forma tangible imparte un sentido de identidad y fortaleza en la tradición, que se puede leer, escuchar, visualizar y saborear. Esta experiencia en primera instancia brinda alegría y felicidad a quienes participan activamente en la creación de estos recetarios, así como momentos de inflexión donde se veía críticamente las funciones en la cocina y las desigualdades, privilegios y dominaciones que existían. Cada plato lleva consigo recuerdos y tradiciones familiares, proporcionando una conexión directa con el pasado. Las narrativas de acompañantes, mentores, taitas y familiares que añaden profundidad emocional y cultural, permiten que la memoria colectiva se transmita junto con las instrucciones culinarias.

Recetarios narrativos

(Adjuntos en PDF).

Referencias

- Araujo, O. (1988). *Cartas a Sebastián para que no me olvide*. Alianza gráfica.
- Borges, J. L. y Caceres, B. (1935) *La leche cuajada de la matrona. Estudio dietético de las leches ácidas*. San Martín en Cañuelas.
- DaMatta, R. (mayo, 1987). *La cultura de la mesa en Brasil*. En: Correo de la Unesco.
- De Certeau, M. (2000) *La invención de lo cotidiano. I. Artes de hacer*. Universidad Iberoamericana. (Traducción).
- De Certeau, M., Giard, L. y Mayol, P. (2003) *La invención de lo cotidiano.2 Habitar, cocinar*. Universidad Iberoamericana. (Traducción)
- Freire, P. (2005). *La pedagogía del oprimido*. 2da ed. Siglo Veintiuno.
- Ganem, M.K. (2023) *Calor residual*. Hammbrre de cultura.
- García, M, Laura. (2014). *Recetas y recetarios para la olla nacional: La construcción del proyecto culinario colombiano en el siglo XIX*.
- Gómez, L. Zahara. (2014) *Recetario para la memoria*. En:
<https://www.recetarioparalamemoria.com/en/lamemoria>
- hooks, b. (2016). *Black looks: Race and interpretation*. Boston: South End Press. Eating the other: Desire and resistance. pp. 21–39.
- hooks, b. y Hall, S. (2020) *Funk sin límites*.
- Levi-Strauss (1962) *Pensamiento salvaje*.
- Mariani, V. (2005). *Temas de Patrimonio Cultural. La cocina como Patrimonio Intangible*. Álvarez, M. (2005) La cocina como patrimonio (in) tangible. Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires.
- Marin, L. (1989) *Food of thought*. Johns Hopkins University.
- Macwan, P. Samuel. (2020) *Culinary Narratives, Representations, and Discourses*.
- Patiño, O. (2007). *Fogón de negros*.
- Patiño, O. et al. (2014). *Manual introductorio Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia*. Ministerio de cultura.
- Patel, R. (2012). *Stuffed and Starved: The Hidden Battle for the World Food System*. Ed. 2. Melville house.
- Pollan, E. (2006) *El dilema del ómnivoro*.

Tobin, J. (1993) *Patrimonializaciones gastronómicas: La construcción culinaria de la nacionalidad*.

Zvi, I. y Barnathan, G. (septiembre 2021). *Foodways and Foodwashing: Israeli Cookbooks and the Politics of Culinary Zionism*. *International Political Sociology*, V. 15, I, P. 338–358. <https://doi.org/10.1093/ips/olab007>

Bibliografía

- Barthes, R. (1964). *La cocina del sentido*. Le Nouvel Observateur.
- De Langbehn, R.(2006).*Los versos de “cabo roto” en el Quijote y su uso por Francisco López de Ubéda*. Universidad de Buenos Aires. Centro Virtual Cervantes.
- Dubosc, P. (1979). *Cocinas y cocinas comedores*. Ediciones Stock.
- Ministerio de cultura. (2014) *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*.
- Kagyung ,L.(2018).*The Use of Food Imagery and Representation of Culture in Chinua Achebe’s Things Fall Part and A Man of the People*.
- Nosrat, S. (2018). *Salt, Fat, Acid, Heat: Mastering the Elements of Good Cooking*. Neo Person.
- Ocampo L. J. (2008) *Paulo Freire y la pedagogía del oprimido*. Revista Historia de la Educación Latinoamericana, núm. 10, pp. 57-72
- Patiño, V.M. (2013). *Historia de la cultura material en la América equinoccial*.
- Villanueva, A. (1968). *Sobre el método*.
- Visser, M. (1991). *Los rituales de la cena*.